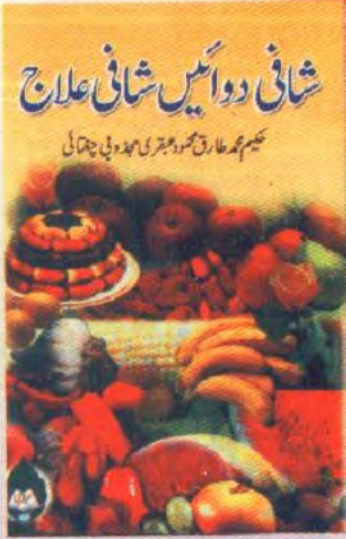
باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔
60
ماہنامہ عبقری لاہور
جون 2011ء بمطابق رجب المرجب 1432 ہجری
گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔
قیمت فی شمارہ 30 روپے
ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں
آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی
درود شریف سے اندھیرا اجالے میں بدلیں
رجب المرجب کی برکات اور وظائف
اذان اور مسنون دُعا کے غیبی اثرات
اعصاب اور مردانہ طاقت کے لیے
موسم گرما بیماریاں اور احتیاطی تدابیر
گردے بچ گئے ہیپاٹائٹس ختم ہوگئی
نماز سے ہپناٹزم اور ٹیلی پیتھی تک
رزق میں وسعت اور برکت کیلئے
یادداشت لوٹ آئی عینک اتر گئی
سانولی رنگت اور حسن میں نکھار
کچے اور پکے آم کے فائدے
انوکھا کردار نامعلوم شخص
شافی دوائیں شافی علاج
رازوں کا ایسا سنہری صندوق جو لاعلاج بیماری کے دروازے بند کردے اور شفاء کو تقریباً گمان سے بالاتر
حضرت حکیم صاحب سے موبائل پر رابطہ
0343-8710009 تفصیلات اندر پڑھیں
انشاءاللہ
حضرت حکیم صاحب کا شیڈول
گلگت
25 جون 2011ء
رابطہ نمبر: 0323-7007438
احمد پور شرقیہ (ضلع بہاولپور)
اکتوبر 2011ء (درس)

عَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ ۚ فَبِاَيِّ اٰلَاۗءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ (القرآن)

بیاد: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوبؒ، جناب حکیم محمد رمضان چغتائیؒ

زیر سرپرستی: شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 12 | جلد نمبر 5 | جون 2011ء بمطابق رجب المرجب 1432 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور جون 2011ء

مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

(ایڈیٹر) حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی (پی ایچ ڈی امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، میاں محمد طارق، امتیاز حیدر اعوان

قیمت فی شمارہ 30 روپے | اندرون ملک سالانہ 360 روپے، بیرون ملک سالانہ 60 امریکی ڈالر

فہرست مضامین

صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر	عنوان
2	جسم کے ہر جوڑ کا صدقہ' حال دل	26	میں نے کبھی ایسا بادشاہ نہیں دیکھا
3	درس روحانیت وامن	27	اذان اور مسنون دعا کے غیبی اثرات
4	ایمان والوں کے ایمان افروز تذکرے	28	شہر خموشاں کے گمنام مسافر
5	آپ کا بچہ کیوں روتا ہے؟؟؟	29	قارئین کے سوال قارئین کے جواب
6	عمل آسان اور مشکل فوری حل	30	خواب اور روشن تعبیر
7	والدین اولاد کی نفسیات کو سمجھیں	31	خزانے کا گھڑا 25 روپے کا قرضہ
8	موسم گرما' بیماریاں اور احتیاطی تدابیر	32	خواتین پوچھتی ہیں؟
9	رجب المرجب کی برکات اور وظائف	33	کریلا صحت کیلئے کڑوا نہیں
10	شاہ فرید احمد دہلویؒ کے روحانی وظائف	34	قارئین کی خصوصی اور آزمودہ تحریریں
11	کچے اور پکے آم کے فائدے	36	دھنیا سبزی نہیں شافی دوا ہے
12	طبی مشورے	37	انوکھا کردار نامعلوم شخص
14	سانولی رنگت اور حسن میں نکھار	38	اچھی صحت کے راز
15	انمول خزانے سے زندگی سکھی ہوگئی	39	جنات کا پیدائشی دوست
16	بہترین بیوی بننے کے گر	40	بندروں کے حیرت انگیز کارنامے
17	وضو میں پیروں کو دھونا اور جدید تحقیق	41	بے پردگی نے میرا گھر اجاڑ دیا
18	کامیاب شوہر خوشحال گھر	42	بوتل بند پانی' بیماریوں کا گڑھ
19	یاجبّارُ کے حیرت انگیز کرشمات	43	نماز سے ہپناٹزم اور ٹیلی پیتھی تک
20	روحانی بیماریوں کا روحانی علاج	44	کیا آپ تشنج کے بارے جانتے ہیں؟
22	گردے بچ گئے' ہیپاٹائٹس ختم ہوگئی	45	درود شریف سے اندھیرا اُجالے میں بدلیں
23	یادداشت لوٹ آئی عینک اتر گئی	46	کسی شکستہ دل کی دل جوئی کرنا
24	نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج	47	مایوس لاعلاج مریضوں کیلئے آزمودہ ادویات
25	مدینہ منورہ میں بزرگ سے ملا خاص عمل		

عبقری اور حکیم صاحب سے فوری رابطہ کیلئے

الحمدللہ! دفتر ہذا میں عوام کی سہولت کیلئے آٹومیٹک ٹیلیفون ایکسچینج لگادی گئی ہے۔ ٹیلیفون نمبر ملانے کے بعد متعلقہ ایکسٹینشن نمبر ڈائل کریں۔ ایکسٹینشن نمبرز کی ترتیب یہ ہے:۔

1۔ تمام ایجنسی ہولڈرز اپنے معاملات کیلئے ایکسٹینشن نمبر 12 ڈائل کریں۔
2۔ حکیم صاحب سے ملاقات کا وقت حاصل کرنے کیلئے ایکسٹینشن نمبر 13 ڈائل کریں۔
3۔ اپنا آرڈر بک کروانے کیلئے ایکسٹینشن نمبر 15 ڈائل کریں۔
4۔ اپنے آرڈر سے متعلقہ شکایات کے سلسلے میں ایکسٹینشن نمبر 16 ڈائل کریں۔
5۔ مطلوبہ ایکسٹینشن مصروف ہونے کی صورت میں آپریٹر کا انتظار کریں۔

ٹیلی فون نمبرز: 042-37552384,37597605,37586453

فالتو کتابیں رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہوجائینگے اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوں گے۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کرینگے یا پھر آپ ازراہ کرم ارسال فرمادیں۔ نوٹ: درسی اور نصابی کتب ارسال نہ کریں۔

ضروری اطلاع: حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر 042-37552384,37597605,37586453 پر وقت لیکر آئیں۔ حکیم صاحب صرف (پیر' منگل' بدھ' جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات 2 بجے اور موسم گرما میں 3 بجے شروع ہوتے ہیں۔
بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے۔ بحث سے گریز کریں۔
وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہوجائے گی۔ یہ شیڈول تمام ملاقاتیوں کیلئے ہے۔

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زرِ سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

عبقری ٹرسٹ کے ذریعے مستحقین کی امداد

رجسٹریشن نمبر: RP/6237/L/S/10/1534

عبقری جہاں روحانی جسمانی شعبوں کے ذریعے عالم انسانیت کے دکھی لوگوں کی خدمت کا کام سرانجام دے رہا ہے وہاں سالہا سال سے عبقری لوگوں کی دفتر تک پہنچائی ہوئی اشیاء مثلاً پرانے کپڑے' برتن' جوتے' فرنیچر' رضائیاں' کمبل اور اس کے علاوہ گھریلو استعمال کی تمام اشیاء غریب نادار اور مستحق لوگوں تک پہنچا رہا ہے۔ اپنی استعمال شدہ پرانی اشیاء کو ناکارہ سمجھ کر ضائع نہ کیجئے یقیناً یہ کسی مستحق کی خوشیوں کا سامان ہے۔ دوسرے شہروں کے لوگ ٹرک یا ٹرین کے ذریعے عبقری کے دفتر چیزیں بلٹی کرادیں شکریہ!

(رقم بھیجنے والے وضاحت کریں کہ زکوٰۃ ہے یا صدقہ)

خط و کتابت کا پتہ: دفتر ماہنامہ "عبقری" "مرکز روحانیت وامن 78/3 قرطبہ چوک' نزد گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ مزنگ چونگی لاہور

فون / فیکس 042-37552384,37597605,37586453

نقشہ: مزنگ چونگی (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری کیساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے۔ موبائل: 0322-4688313

E-mail:contact@ubqari.org Website:www.ubqari.org

محمد طارق محمود ناشر نے اظہار سنز ریٹی گن روڈ سے چھپوا کر مزنگ لاہور سے شائع کیا

جسم کے ہر جوڑ کا صدقہ

حضرت معاذ بن انس جہنی رضی اللہ عنہٗ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: جو شخص فجر کی نماز سے فارغ ہو کر اسی جگہ بیٹھا رہتا ہے' خیر کے علاوہ کوئی بات نہیں کرتا پھر دو رکعت اشراق کی نماز پڑھتا ہے اس کے گناہ معاف ہو جاتے ہیں چاہے وہ سمندر کے جھاگ سے زیادہ ہی ہوں۔ **(ابوداؤد)**

حضرت ابوذر رضی اللہ عنہٗ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: تم میں سے ہر شخص کے ذمہ اس کے جسم کے ایک ایک جوڑ کی سلامتی کے شکرانے میں روزانہ صبح کو ایک صدقہ ہوتا ہے۔ ہر بار **سُبْحَانَ اللّٰہِ** کہنا صدقہ ہے۔ ہر بار **اَلْحَمْدُلِلّٰہِ** کہنا صدقہ ہے۔ ہر بار **لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ** کہنا صدقہ ہے۔ ہر بار **اَللّٰہُ اَکْبَرُ** کہنا صدقہ ہے' بھلائی کا حکم کرنا صدقہ ہے' برائی سے روکنا صدقہ ہے اور ہر جوڑ کے شکر کی ادائیگی کیلئے چاشت کے وقت دو رکعتیں پڑھنا کافی ہو جاتی ہیں۔ **(مسلم)**

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہٗ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: اللہ تعالیٰ اس شخص پر رحمت فرمائیں جو رات کو اٹھ کر تہجد پڑھے پھر اپنی بیوی کو بھی جگائے اور وہ بھی نماز پڑھے اور اگر (نیند کے غلبہ کی وجہ سے) وہ نہ اٹھی تو اس کے منہ پر پانی کا ہلکا سا چھینٹا دے کر جگا دے اور اسی طرح اللہ تعالیٰ اس عورت پر رحمت فرمائیں جو رات کو اٹھ کر تہجد پڑھے پھر اپنے شوہر کو جگائے اور وہ بھی نماز پڑھے اور اگر وہ نہ اٹھے تو اس کے منہ پر پانی کا ہلکا سا چھینٹا دے کر اٹھا دے۔ **(نسائی)** (اس حدیث کا تعلق ان میاں بیوی سے ہے جو تہجد کا شوق رکھتے ہوں اور اس طرح اُٹھانا ان کے درمیان ناگواری کا سبب نہ ہو۔)

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہٗ سے روایت ہے کہ ایک بار نبی کریم ﷺ نے حضرت بلال رضی اللہ عنہٗ سے فجر کی نماز کے وقت دریافت فرمایا: بلال! (رضی اللہ عنہٗ) اسلام لانے کے بعد اپنا وہ عمل بتاؤ جس سے تمہیں ثواب کی سب سے زیادہ امید ہو کیونکہ میں نے جنت میں اپنے آگے آگے تمہارے جوتوں کی آہٹ رات خواب میں سنی ہے۔ حضرت بلال رضی اللہ عنہٗ نے عرض کیا کہ مجھے اپنے اعمال میں سب سے زیادہ امید جس عمل سے ہے وہ یہ ہے کہ میں نے رات یا دن میں جب کسی وقت بھی وضو کیا ہے تو اس وضو سے اتنی نماز (**تحیۃ الوضوء**) ضرور پڑھی ہے جتنی مجھے اللہ تعالیٰ کی طرف سے اس وقت توفیق ملی۔ **(بخاری)**

ایڈیٹر کے قلم سے

یَامُعِیۡدُ یَاجَامِعُ کا فائدہ

جو میں نے دیکھا' سنا اور سوچا

سندھ کے ایک دوست کا مال گم ہو گیا میں نے انہیں بکثرت یَامُعِیۡدُ یَاجَامِعُ پڑھنے کا بتایا' سارا گھر دن رات صرف اور صرف یہی وظیفہ بکثرت پڑھتا رہا اتنا اعلیٰ رزلٹ ملا کہ سب گمشدہ سرمایہ' مال اور چیزیں مل گئیں۔ اس طرح ایک دوست کی لاہور میں گاڑی چوری ہو گئی انہیں یَامُعِیۡدُ یَاجَامِعُ بکثرت پڑھنے کو بتایا دن رات' سارے گھر والے ہر حالت میں پڑھتے رہے اور مستقل پڑھتے رہے۔ اللہ تعالیٰ کا کرنا کہ تھوڑے ہی عرصے میں گاڑی مل گئی۔

روحانی عنایات

بندہ نے ایک شخص کو کچھ روحانی عنایات کیں پھر اس شخص نے ان عنایات کے کمالات اور تاثیرات بتائیں جو آپ حضرات کی خدمت میں عرض کرتا ہوں۔ ایک اس کو درود تنجینا کی اجازت دی کہنے لگے سب گھر خالی ہو گیا' سب کچھ برباد ہو گیا ہر طرف قرض اور فاقوں نے پنجے گاڑ دیئے۔ مفلسی اور ابتلا کی کڑی دھوپ میں جلتا رہا اور کسی نہ کسی طرح سعودی عرب چلا گیا وہاں مجھ جیسے کئی سب کچھ بیچ کر سڑکوں کے چکر کاٹتے پھر رہے تھے لیکن روزگار میسر نہیں تھا میں نے درود تنجینا (بلاتعداد) پڑھنا شروع کیا اور مسلسل تین ماہ یہ درود پڑھا۔ دن رات خوب پڑھا آخر کار اللہ تعالیٰ نے غیب سے راستہ اور رزق عطا فرمایا پھر جسے بھی بتایا اس کا ایسا فائدہ ہوا کہ جس مقصد کیلئے پڑھا خوب نفع ہوا۔ دوسرا عمل سورۂ قریش مع تسمیہ (بلاتعداد) سفر میں' جب پریشانی ہوئی پڑھی' خوب نفع ہوا اور جس مقصد کیلئے گیا اس کو پڑھتا گیا' ہر کام ہو گیا۔ تیسرا روزانہ 101 بار سورۂ مزمل (ایک نشست میں) پڑھی 40 دن' 40 دن کے بعد روزانہ 11 بار مسلسل پڑھتا رہا اب حال یہ ہے جہاں ہر طرف فتوحات' برکات اور کمالات کے دروازے کھل گئے ہیں وہاں حالت بیداری میں بھی حضور اقدس ﷺ کا دیدار ہونے لگا ہے اور حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی بھی زیارت نصیب ہوئی ہے۔ ان تمام اعمال کی بندہ کی طرف سے سب کو اجازت ہے۔

درسِ روحانیت و امن

ہفتہ وار درس سے اقتباس

حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

آپ ﷺ نے فرمایا: تم دنیا میں اس طرح رہو جیسے کوئی مسافر یا راہ گزر رہتا ہے

کثرت کی ہوس یا برکت کی تلاش: قابل احترام دوستو! ایک برکت ہے اور ایک کثرت ہے یہ دونوں چیزیں مختلف ہیں۔ ہم نے کثرت کو تو دیکھا، برکت کو نہیں دیکھا، ہمارے سامنے صرف کثرت ہے اور کثرت کسے کہتے ہیں؟ برکت کسے کہتے ہیں؟ اچھا کیسے کثرت آئے گی اس کی تدبیریں سوچیں گے کہ کیسے مال زیادہ ہو جائے؟ چیزیں زیادہ ہو جائیں؟ اسباب زیادہ ہو جائیں؟ اسے تو کثرت کہتے ہیں۔ مال، چیزیں، اسباب استعمال کریں اور کم نہ ہوں، استعمال کریں ختم نہ ہوں، یہ سب تو کثرت ہوئی تو پھر برکت کیا ہے؟ برکت کی سمجھ اس لئے نہ آئی کہ برکت پہ محنت ہی نہیں کی.......... محنت کی ہی کثرت پہ ہے تو برکت سمجھ میں نہ آئی۔

برکت کے مختلف درجات: برکت کے مراحل ہیں برکت کے درجات ہیں۔ اللہ پاک جل شانہٗ اسباب سے کام بناتے ہیں اور کبھی اللہ پاک جل شانہٗ بغیر اسباب کے کام بناتے ہیں، کبھی تھوڑی چیز سے زیادہ کام بنا دیں گے یہ ایک برکت کا حصہ ہے تھوڑی چیز سے اللہ جل شانہٗ زیادہ کام بنائیں گے پھر جب انسان کا توکل، اس کا یقین، اس کی توجہ، اللہ جل شانہٗ کی طرف اور زیادہ بڑھے گی تو پھر اللہ پاک بغیر چیزوں کے کام بنائیں گے اور دعاؤں سے کام بنائیں گے پھر اسباب اختیار نہیں کرنے پڑیں گے اور بغیر اسباب کے اللہ پاک کر کے دکھا سکتے ہیں اور اللہ کر کے دکھا دیں گے۔ اللہ والوں کے واقعات ہم سنتے ہیں اور ہماری نظر میں ان کے واقعات آتے ہیں کہ بغیر اسباب کے اللہ پاک کر کے دکھاتے ہیں اور اللہ کر کے دکھا دیں گے۔ بہت سے اہل اللہ کے واقعات آتے ہیں کہ بغیر چیزوں کے ان کے کام بنے۔ اسے برکت کہتے ہیں ہم نے کثرت مانگی لیکن کبھی برکت نہ مانگی۔

برکت کا سچا متلاشی: ایک اللہ والا آدمی مفلس ہو گیا تھا، اللہ سے مانگتا بھی رہا کوشش بھی کرتا رہا۔ پھر بھی کوئی روزگار کے اسباب نہ بنے اس نے خواب میں دیکھا کہ درخت کے نیچے دس درہم پڑے ہیں۔ کسی کہنے والے نے کہا: جا کر نکال لو تو کہنے لگا: وہ جو درہم ہیں برکت والے ہیں؟ کہا نہیں برکت والے نہیں ہیں، وہ بیوی سے کہنے لگا: ایسے ایسے خواب دیکھا ہے اس کی بیوی نے کہا: تو برکت ڈھونڈ رہا ہے بچے بھوکے مر رہے ہیں نکال کر لے آ تا کہ کچھ دنوں کا گزارا تو ہو جائے گا۔ کہنے لگا میں نہیں نکالتا۔ بس بات چلی کچھ تکرار ہوئی اور خاموش ہو گئے۔ دوسری بار خواب میں آیا کہ پانچ درہم پڑے ہیں، درخت کے نیچے سے نکال لو۔ پوچھا: برکت والے ہیں؟ کہا نہیں برکت والے تو نہیں ہیں۔ پھر بیوی سے کہا۔ بیوی نے کہا چلو کچھ نہ کچھ گزارا ہو جائے گا پانچ ہی نکال کر لے آ اس نے کہا نہیں برکت والے نہیں ہیں۔

تیسری بار پھر خواب میں دیکھا کہ دو درہم پڑے ہیں پوچھا کہ برکت والے ہیں؟ کہا ہاں! برکت والے ہیں بیوی سے کہا: بولی نکال کر لے آ برکت کو دیکھتا ہے۔ دو درہم سے کیا کام بنے گا تو نکال کر خود ہی کھا۔ وہ گیا اور درخت کو کھودا اور پیڑ کی جڑ سے وہ نکال کے لے آیا جب وہ نکال کر لے آیا تو سوچنے لگا کیا لوں؟ وہ گھر میں مچھلی لے آیا اور مچھلی سے موتی نکلے بڑے قیمتی، لعل و جواہر، وہ جوہری کے پاس لے کر گیا جوہری کہنے لگا بہت قیمتی ہیں، ہم اس کی قیمت ادا نہیں کر سکتے بادشاہ کے پاس لے کر گیا، بادشاہ نے کہا قیمت تو ادا نہیں کر سکتا لیکن 80 خچر سونے کے بھرے میرے خزانے میں سے۔

ہم نے خدا سے کیا مانگا: ہم نے برکت نہیں مانگی، ہم نے کثرت مانگی ہے، کثرت مل جاتی ہے، چین نکل جاتا ہے، کثرت مل جاتی ہے، چین اڑ جاتا ہے، جب برکت آئے گی، تب چین بھی ہو گا، سکون بھی ہو گا، پھر عافیت بھی ہو گی اور پھر اللہ کے خزانے اس کی طرف کھلیں گے اور یاد رکھئے گا جب برکت آتی ہے پھر اللہ جل شانہٗ نسلوں تک خزانوں کو کھولتے ہیں۔

امت کی فکر برکتوں کا ذریعہ: فرمایا کہ جو آدمی لوگوں کی آخرت کی فکر کرتا ہے اپنی آخرت کے ساتھ امت کی آخرت کی فکر کرتا ہے اللہ جل شانہٗ اس کی سات نسلوں کو معاف کرتے ہیں، چودہ نسلوں کو معاف کرتے ہیں جو لوگوں کی آخرت کی فکر کرتا۔ حدیث کا مفہوم ہے سرورِ کونین ﷺ نے فرمایا "جو 25 یا 27 دفعہ پڑھے گا" اَللّٰھُمَّ اغْفِرْلِی وَ لِلْمُؤْمِنِیْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِیْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ" اللہ پاک اس کے ذریعے سے لوگوں کو رزق دینگے اور اللہ پاک اس کو مستجاب الدعوات بنا دیں گے جو دعا مانگے گا اسی وقت قبول ہو گی"۔

یہ دعا پڑھنے والا شخص اصل میں لوگوں کی آخرت کی فکر کرتا ہے امت کو جہنم کی آگ سے بچاتا ہے۔ اس جہنم کی آگ سے جس کا ایندھن انسان اور پتھر ہوں گے "وَقُوْدُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةِ" اور اس سے بچانے کے لئے درد اور غم اٹھاتا ہے اور راتوں کو اٹھ کے روتا ہے اور دن کو ان کے لئے پریشان ہوتا ہے اور مارا مارا پھرتا ہے۔ اللہ جل شانہٗ کے ہاں اس کی بڑی قیمت ہے اور اس کی پہلی قیمت یہ لگتی ہے کہ اللہ اس کے لئے برکتوں کے دروازے کھول دیتا ہے رحمتوں اور عافیتوں کے دروازے کھول دیتا ہے۔

برکت کے لیے برکت والی احادیث: میرے دوستو! ہم یہ دیکھیں کہ برکت والے اعمال کون سے ہیں۔ برکت والی تسبیحات کونسی ہیں اور برکت والے سجدے کون سے ہیں، جن سجدوں میں، جن اعمال میں، جن تسبیحات میں، اللہ جل شانہٗ کی رحمت ہماری طرف متوجہ ہو جائے، کونسے اعمال ایسے ہیں، جن سے برکت آئے گی۔ ایک صحابی رضی اللہ عنہٗ نے عرض کیا یا رسول ﷺ فقر و فاقہ اور غربت بہت زیادہ ہے تو سرورِ کونین ﷺ نے فرمایا (مفہوم ہے) "ہر وقت باوضو رہا کرو اس نے ہر وقت باوضو رہنا شروع کر دیا اور کچھ عرصہ بعد عرض کیا یا رسول اللہ ﷺ واقعی اللہ نے برکت ڈال دی ہے، اتنا دیا ہے کہ اب تو پڑوسیوں کو بھی دیتا ہوں، وضو کا رزق سے کیا تعلق ہے، ٹھنڈے دل سے بیٹھ کے سوچیں! بس تعلق یہ ہے کہ وہ ایک حکم ہے عمل ہے برکت والا، ان صحابی رضی اللہ عنہ نے وہ عمل پورا کیا وہ حکم پورا کیا اللہ نے اپنے حکم کے پورا ہونے پہ برکت کے دروازے کھول دیے۔ **(جاری ہے)**

درس سے پانے والے

محترم جناب حکیم صاحب السلام علیکم! جب سے اللہ کی توفیق سے تسبیح خانہ پر جمعرات کو آنا شروع کیا میری زندگی کے روحانی و جسمانی حالات بدلنا شروع ہو گئے ہیں۔ آپ جیسے نیک انسان سے رابطہ میں رہنے سے بہت سے مسائل کا حل اللہ کے ذکر سے مل گیا۔ قرآن پہلے بھی پڑھا کرتا تھا مگر اب پڑھ کر عمل کرنے لگا ہوں۔ نماز پہلے بھی پڑھتا تھا مگر اب نماز میں خشوع و خضوع قائم رکھنے کی کوشش کرتا ہوں۔ صبح و شام اللہ کے ذکر سے اور درود شریف سے زبان معطر رہتی ہے۔ الحمدللہ! **(محمد عرفان، لاہور)**

درس کی سی ڈی اور کیسٹ کے حصول کیلئے تفصیل آخری صفحے پر

عمیر شاہد، سیالکوٹ

ایمان والوں کے ایمان افروز تذکرے

میں نے مسلمانوں میں صرف ایک رات گزاری ہے، بخدا میں نے تو ان میں سے کسی کو کچھ کھاتے نہیں دیکھا، البتہ میں نے انہیں شام کو سوتے وقت اور صبح سے کچھ دیر پہلے کچھ لکڑیاں چوستے ہوئے دیکھا ہے

آگ کی تابعداری

ایک دن مدینہ کے ایک پتھریلے پہاڑ میں آگ ظاہر ہوئی، حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ نے آ کر حضرت تمیم داری رضی اللہ عنہٗ سے کہا ''اٹھو اور اس آگ کے بجھانے کا انتظام کرو'، حضرت تمیم داری رضی اللہ عنہٗ نے کہا ''اے امیر المومنینؓ! میں کون ہوتا ہوں؟ اور میری کیا حیثیت ہے؟'' لیکن حضرت عمرؓ اصرار فرماتے رہے، جس پر وہ حضرت عمرؓ کے ساتھ چل دیئے وہ دونوں حضرات آگ کے پاس گئے اور وہاں جا کر حضرت تمیم داری رضی اللہ عنہٗ اپنے ہاتھ سے آگ کو پیچھے کی طرف دھکیلنے لگے، یہاں تک کہ آگ گھاٹی میں اس جگہ واپس داخل ہوگئی جہاں سے نکلی تھی، آگ کے پیچھے حضرت تمیم داری رضی اللہ عنہٗ بھی اندر داخل ہوگئے اور حضرت عمرؓ فرمارہے تھے ''(یہ ایمانی منظر) دیکھنے والا اور نہ دیکھنے والا برابر نہیں ہوسکتے۔''

بارش کی دعا اور اس کی قبولیت

ایک مرتبہ حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ کے زمانہ میں بڑا سخت قحط پڑا تو حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ لوگوں کو لے کر شہر سے باہر گئے اور انہیں دو رکعت نماز استسقاء پڑھائی اور اپنی چادر کے دونوں کناروں کو بدلا، دائیں کو بائیں اور بائیں کو دائیں طرف کردیا، پھر اپنے دونوں ہاتھ پھیلا کر یہ دعا کی:

''اے اللہ! ہم تجھ سے معافی مانگتے ہیں اور تجھ سے بارش مانگتے ہیں۔''

حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ کے اس جگہ سے ہٹنے سے پہلے بارش شروع ہوگئی اور خوب بارش ہوئی، کچھ دنوں کے بعد دیہاتی لوگوں نے آ کر حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ کی خدمت میں عرض کی ''اے امیر المومنینؓ! فلاں دن فلاں وقت ہم اپنے کھیتوں اور جنگلوں میں تھے کہ اچانک بادل ہمارے سروں پر آ گئے، ہم نے ان میں سے یہ آواز سنی، اے ابوحفص! آپ کے پاس مدد آ گئی، اے ابوحفصؓ! آپ کے پاس مدد آ گئی۔ (ابوحفص حضرت عمرؓ کی کنیت ہے)

رستم پر حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ کا خوف

جب رستم نے نجف میں پڑاؤ ڈالا تو اس نے نجف سے ایک جاسوس مسلمانوں میں بھیجا جو قادسیہ جا کر مسلمانوں میں اس طرح شامل ہوگیا جیسے کہ ان ہی میں سے تھا اور اب واپس آیا ہے اس نے دیکھا کہ مسلمان ہر نماز کیلئے مسواک کرتے ہیں پھر سب مل کر نماز پڑھتے ہیں اور نماز کے بعد سب اپنی قیام گاہوں میں چلے جاتے ہیں پھر اس جاسوس نے واپس آ کر سارے حالات رستم اور اس کے ساتھیوں کو بتائے اور رستم نے بھی اس سے بہت سوالات کیے یہاں تک کہ یہ بھی پوچھا کہ یہ لوگ کیا کھاتے ہیں؟ اس جاسوس نے کہا ''میں نے مسلمانوں میں صرف ایک رات گزاری ہے، بخدا میں نے تو ان میں سے کسی کو کچھ کھاتے نہیں دیکھا، البتہ میں نے انہیں شام کو سوتے وقت اور صبح سے کچھ دیر پہلے کچھ لکڑیاں چوستے ہوئے دیکھا ہے۔''

رستم وہاں سے چل کر جب مقام حصن اور مقام عتیق کے درمیان پہنچا تو وہ صبح کی نماز کا وقت تھا، حضرت سعد رضی اللہ عنہٗ کے مؤذن نے صبح کی اذان دی، رستم نے دیکھا کہ اذان سنتے ہی سارے مسلمان حرکت میں آ گئے، رستم نے حکم دیا کہ اہل فارس میں اعلان کردیا جائے کہ سب سوار ہوجائیں، ساتھیوں نے اس کی وجہ پوچھی تو رستم نے کہا ''کیا تم دیکھتے نہیں کہ اعلان ہوتے ہی تمہارا دشمن تم پر حملہ کرنے کیلئے حرکت میں آ گیا ہے؟'' اس کے جاسوس نے کہا ''یہ لوگ تو اس وقت نماز کیلئے حرکت میں آتے ہیں۔'' اس پر رستم نے فارسی زبان میں کچھ کہا جس کا ترجمہ یہ ہے آج صبح میں نے ایک غیبی آواز سنی جو حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ ہی کی آواز تھی جو کہ عربوں سے باتیں کرتا ہے اور انہیں دانائی اور سمجھ سکھاتا ہے۔''

جب رستم کے لشکر نے دریا پار کرلیا تو آ کر وہاں ٹھہر گیا، اتنے میں حضرت سعد رضی اللہ عنہٗ کے مؤذن نے نماز کیلئے اذان دی، پھر حضرت سعد رضی اللہ عنہٗ نے نماز پڑھائی اور رستم نے کہا ''عمر (رضی اللہ عنہٗ) نے میرا جگر کھالیا ہے۔'' (تاریخ الطبری 45/3)

فتح مصر کا سبب

جب حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ نے دیکھا کہ مصر فتح ہونے میں دیر لگ رہی ہے تو انہوں نے حضرت عمرو بن العاص رضی اللہ عنہٗ کو یہ خط لکھا:

''امابعد! مجھے اس بات پر تعجب ہے کہ مصر کی فتح میں آپ لوگوں کو دیر لگ رہی ہے، آپ ان سے کئی سالوں سے لڑ رہے ہیں اور اس کی وجہ صرف یہ ہے کہ آپ لوگوں نے نئے نئے کام شروع کردیئے ہیں اور جیسے آپ لوگوں کے دشمن کو دنیا سے محبت ہے ایسے ہی آپ لوگوں کے دلوں میں بھی دنیا کی محبت آ گئی ہے اور اللہ تعالیٰ لوگوں کی مدد ان کی سچی نیت کی وجہ سے ہی کرتے ہیں، میں نے آپ کے پاس چار آدمی بھیجے ہیں اور آپ کو بتارہا ہوں کہ میرے علم کے مطابق ان میں سے ہر آدمی ہزار آدمی کے برابر ہے، البتہ دنیا کی محبت جس نے دوسروں کو بدلا ہے وہ ان کو بھی بدل دے تو اور بات ہے، جب میرا یہ خط آپ کو ملے تو آپ لوگوں میں بیان کریں اور انہیں دشمن سے لڑنے کیلئے ابھاریں اور ان کو صبر کی اور نیت خالص کرنے کی ترغیب دیں اور ان چاروں کو سب لوگوں سے آگے رکھیں اور لوگوں سے کہیں کہ وہ سب اکٹھے مل کر ایک دم دشمن پر حملہ کریں اور یہ حملہ جمعہ کے دن زوال کے وقت کریں کیونکہ یہ ایسی گھڑی ہے جس میں رحمت نازل ہوتی ہے اور دعا قبول ہوتی ہے اور سب اللہ کے سامنے خوب گڑگڑائیں اور اس سے اپنے دشمن کے خلاف مدد مانگیں۔

جب یہ خط حضرت عمرو بن العاص رضی اللہ عنہٗ کے پاس پہنچا تو حضرت عمرو بن العاص رضی اللہ عنہٗ نے لوگوں کو جمع کرکے یہ خط سنایا، پھر ان چار آدمیوں کو بلا کر لوگوں کے آگے کیا، پھر لوگوں سے کہا کہ ''وضو کرکے دو رکعت نماز پڑھیں اور پھر اللہ کی طرف متوجہ ہوکر اس سے مدد مانگیں''، چنانچہ ایسا کرنے سے اللہ تعالیٰ نے ان کیلئے مصر فتح کردیا۔ (حیاۃ الصحابہ ۳/۷۴۲)

آپ کا بچہ روتا کیوں ہے؟؟؟

فرحانہ نازی

ہمارے ہاں یہاں بیمار بچے کی وجہ سے جملہ اہل خانہ بھی بے آرام ہو جاتے ہیں۔ شیر خواری کے زمانہ میں بچہ کامل طور پر بڑوں کا محتاج ہوتا ہے۔ اس نازک دور میں اس اس کا جتنا خیال رکھیں گے اتنا ہی وہ اچھی طرح پروان چڑھے گا

ننھے بچوں کے مسائل کو صحیح طور پر سمجھنا سخت مشکل ہے کیونکہ یہاں طبیب کو مریض کا تعاون حاصل نہیں ہوتا۔ اس کی چیخیں اور غوں غاں ہی سے مطلب نکالنا پڑتا ہے اور جب تک صحیح تشخیص نہ ہو جائے تب تک علاج نہیں ہوسکتا۔ مرض کا ٹھیک ٹھیک تعین کر لیا جائے تو پھر اس کے سدباب کے سبیل پیدا ہو جاتی ہے۔ بچوں کا دماغ اور اعصابی نظام خلط ملط ہو کر نقصان کی تلافی کر لیتے ہیں۔ بچہ اپنی تکلیف کو اپنے رویئے سے بہت بعد میں ظاہر کرتا ہے۔ پہلے چیخ چیخ کر اس کا اعلان کرتا ہے اس کی یہ تنبیہہ فوری توجہ چاہتی ہے۔ مرض کی تشخیص جتنی جلدی ہو جائے اتنی ہی جلدی علاج ہو سکے گا۔ یہ بات طبیب اور والدین دونوں ہی کے حق میں جاتی ہے کہ تکلیف کو بلا تاخیر معلوم کر لیں۔

بچے کو سردی سے بچانا اور اس کی ضرورتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ بروقت دودھ پلانے اور دلجمعی سے اس کی دیکھ بھال کے معنی ہیں کہ آپ نے بچے کو بیماری سے اور خود کو پریشانی سے بچا لیا۔ ہمارے ہاں یہاں بیمار بچے کی وجہ سے جملہ اہل خانہ بھی بے آرام ہو جاتے ہیں۔ شیر خواری کے زمانہ میں بچہ کامل طور پر بڑوں کا محتاج ہوتا ہے۔ اس نازک دور میں اس اس کا جتنا خیال رکھیں گے اتنا ہی وہ اچھی طرح پروان چڑھے گا اور اس کی دماغی صلاحیتوں پر خوشگوار اثر پڑے گا۔ ہر وقت رونے والا بچہ صحت گنوا بیٹھتا ہے اور مزاج میں چڑچڑا پن آ جاتا ہے بچے زمین پر رینگنا اور بیٹھنا چاہتے ہیں یہ اچھی بات ہے اس طرح وہ اعضاء کو حرکت دیتے اور ورزش کرتے ہیں لیکن اس کیلئے کامل نگرانی درکار ہے ورنہ گرنے سے چوٹ لگنے کا احتمال ہے پھر ایک اور خدشہ بھی ہے بچہ زمین پر گری پڑی چیزیں منہ میں ڈال لیتا ہے اسے کیڑا مکوڑا کاٹ سکتا ہے گھر کا کوئی نہ کوئی فرد مستعدی، خلوص اور محبت سے اس کی خدمت پر مامور رہے۔

بچے کی چیخوں کی معنویت کو کسی لمحے نظر انداز نہ کریں۔ بچے کو گرنے پڑنے سے چوٹ لگ جائے تو اس کی چیخ کا مطلب سمجھ میں آ جاتا ہے لیکن چیخ کا یہی ایک مطلب نہیں ہوتا ہر چیخ کا الگ الگ مفہوم ہوسکتا ہے۔ اطبائے مغرب چیخوں کے مطالعے سے تجویز و تشخیص کی بنیاد تیار کر رہے ہیں۔ محققین کے نزدیک چیخیں ہی وہ پیمانہ ہیں جن سے بچے کی ذہنی نشوونما کا اندازہ ہوسکتا ہے۔ انہوں نے جان لیا ہے کہ عہد طفولیت کے ابتدائی چند مہینوں میں علم و عرفان کی صلاحیت کیسے اور کیوں بڑھتی ہے۔ اس سلسلے میں جو تحقیق ہوئی ہے اس سے غیر متوقع طور پر بیش بہا معلومات حاصل ہوئی ہیں۔ اس امر کا انکشاف ہوا ہے کہ آدمی اور جانور کے بچے کا دماغ شروع ہی سے پیغام رسانی کی صلاحیت رکھتا ہے۔

سب سے پہلے ڈاکٹر ہیری لیسنر نے کمپیوٹر ٹیکنالوجی سے کام لیا۔ گوئٹے مالا میں اس نے چوبیس بچوں کی چیخیں ریکارڈ کیں۔ ان میں نصف بچے تندرست اور نصف بیمار تھے۔ موخر الذکر فاقہ زدہ تھے۔ اس نے ان کا الگ الگ تجزیہ کیا۔ چیخوں کی بلندی، اوسط لمبائی اور بعض دوسری باتیں معلوم کیں۔ یہ بھی پتہ لگایا کہ بیماری یا پریشانی شروع ہوتی ہے تو بچہ کتنی دیر کے بعد چیخنا شروع کرتا ہے۔

فاقہ زدہ بچوں کی چیخوں میں کئی طرح کی بے قاعدگیاں پائی گئیں۔ ایک وہ اونچی بہت تھیں۔ پھر بے ربط (بے تال) طویل اور کم گہری تھیں۔ ان کا درمیانی وقفہ بھی کم تھا۔ تحقیق و تجزیے کے ضمن میں اگلا قدم پوری صحت سے یہ جاننا تھا کہ مختلف چیخیں مرکزی اعصابی نظام کے بارے میں کیا بتاتی ہیں گوئٹے مالا سے اٹھ کر ڈاکٹر لیسنر بوسٹن آ گیا اور بچوں کے ہسپتال میں کام کرنے لگا۔ یہاں اس نے قبل از وقت پیدا ہونے والے ان بچوں کو لیا جو اعصابی عارضے میں مبتلا تھے یا جو ماں کے پیٹ میں پوری خوراک سے محروم رہے۔ اس نے اور اس کے ہمکاروں نے جلد ہی خاص ذہنی نقائص اور مختلف چیخوں میں باہمی تعلق معلوم کر لیا۔ مثلاً آواز کا صوتی اوج غیر معمولی طور پر بلند ہو تو سمجھ لیجئے کہ حلق کے پٹھوں کو قابو میں رکھنے والے ذہن کے متعلقہ حصے کو نقصان پہنچا ہے اور اگر صوتی اوج میں بہت زیادہ کمی بیشی آ جائے تو حلق کے پٹھے سکڑ جاتے ہیں اور مرکزی اعصابی نظام ان کے عمل میں باقاعدگی پیدا کرنے سے قاصر رہتا ہے۔ اسی طرح بچے کی چیخ معمولی اور کم وقفے کی ہو تو ہوسکتا ہے کہ اس کے پھیپھڑوں یا متعلقہ پٹھوں کی نشوونما ٹھیک نہ ہو رہی ہو۔ یک صوتی چیخ ہو تو ممکن ہے بچے کے ان پٹھوں میں نقص ہو جو نالی کو کنٹرول کرتے ہیں۔ یہ چیخیں خطرے کی علامت ہیں اور مرکزی اعصابی نظام کی خرابی کے بارے میں متنبہ کرتی ہیں۔

سائنسدان ان چیخوں کی جانچ پرکھ بھی کر رہے ہیں جو ایسی فوری موت سے خبردار کرتی ہوں جو بچوں پر سوتے میں حملہ آور ہوں۔ نیویارک یونیورسٹی کے ہسپتال میں ڈاکٹر کولٹن اور ڈاکٹر الفریڈ نے ایک ایسے بچے کی چیخ ریکارڈ کی جو بعد ازاں فوری موت کا شکار ہوا۔ اس چیخ کی پیچ معمول سے بہت کم تھی۔ بعد ازاں دو ایسے شیر خوار بھائی بہنوں کی چیخیں ریکارڈ کی جو آسانی سے فوری موت کا شکار ہوسکتے تھے ماہرین مرکزی اعصابی نظام کی ایسی بے قاعدگی کا سراغ لگانے میں منہمک ہیں جو ان عجیب و غریب چیخوں اور تنفس کے مسائل سے تعلق رکھتی ہو جس کے نتیجے میں فوری موت واقع ہوتی ہے۔

لوکی کے بیج سے پیلے یرقان کا علاج

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! آپ کا ماہنامہ عبقری پانچ چھ ماہ سے میرے زیر مطالعہ ہے۔ آپ کے ماہنامہ سے مجھے اور میرے گھر والوں کو بہت زیادہ فائدہ مل رہا ہے۔ حکیم صاحب مجھے کچھ عرصہ پہلے پیلا یرقان ہو گیا تھا جو کہ ایک ماہ تک رہا اس دوران میں لوکی کے بیج کا دودھ (سردائی) بنا کر پیتا رہا میں بالکل ٹھیک ہو گیا۔ **(محمد اکبر اسلام آباد)**

عمل آسان اور مشکل فوری حل

محمد شہزاد مجذوبی، کراچی

ان صاحب نے وظیفہ پڑھنا شروع کردیا دو یا تین دن کے بعد اطلاع آئی کہ ان کو ایک مشہور نیوز چینل میں نوکری مل گئی ہے اور ابتدائی تنخواہ تقریباً 18000 روپے ہے۔ ان صاحب نے حضرت حکیم صاحب کا بہت شکریہ ادا کیا اور دعائیں دیں۔

آج کے اس مادی دور میں جہاں ہر طرف نفسا نفسی کا عالم ہے اور ہر شخص پریشان ہے وہیں اللہ کے برگزیدہ بندے بھی مخلوق کی پریشانیوں کو دور کرنے اور انہیں اللہ کی راہ پر راغب کرنے میں اپنا بھرپور کردار ادا کررہے ہیں۔ انہی برگزیدہ بندوں میں محترم حکیم طارق محمود صاحب بھی شامل ہیں اور شب و روز خلق خدا اور دکھی انسانیت کی خدمت کیلئے کوشاں ہیں۔ میری دعا ہے کہ اللہ پاک ان کی صحت، علم اور جان و مال میں خیر و برکتیں عطا فرمائے۔

ویسے تو حکیم صاحب کے بتائے ہوئے وظائف سے ہزار ہا لوگوں کو فائدہ ہوا ہے اور آج بھی نجانے کتنے ہی لوگ فیضیاب ہورہے ہیں اسی حوالے سے ایک دو واقعات تحریر کررہا ہوں۔

یہ 2007ء کا واقعہ ہے کہ ایک صاحب جنہوں نے ایم اے انگلش کیا ہوا تھا کافی عرصہ سے بیروزگار تھے ان کے سات، آٹھ بہن بھائی تھے اور وہ گھر میں سب سے بڑے تھے۔ بڑی مشکل سے گزر اوقات ہوتی تھی اور اس پر ستم یہ کہ اتنی بڑی ڈگری ہونے کے باوجود روزگار نہ تھا جہاں بھی جاتے بات انٹرویو سے آگے نہ بڑھتی۔ انہوں نے ایک صاحب کے توسط سے خاکسار سے رابطہ کیا۔ میں نے تمام صورتحال حکیم صاحب کے گوش گزار کی۔ آپ نے انہیں صبح و شام 786 مرتبہ بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡم کامل توجہ اور دھیان سے پڑھنے کو کہا۔ خاکسار نے یہ وظیفہ ان تک پہنچا دیا۔

ان صاحب نے وظیفہ پڑھنا شروع کردیا دو یا تین دن کے بعد اطلاع آئی کہ ان کو ایک مشہور نیوز چینل میں نوکری مل گئی ہے اور ابتدائی تنخواہ تقریباً 18000 روپے ہے۔ ان صاحب نے حضرت حکیم صاحب کا بہت شکریہ ادا کیا اور دعائیں دیں کہ ان کے بتائے ہوئے وظیفے سے بہت جلد ان کو روزگار مل گیا۔ حکیم صاحب نے انہیں وہ وظیفہ مزید پڑھتے رہنے کی ہدایت فرمائی۔

میں شام کو گھروں پر جاکر ٹیوشن پڑھاتا ہوں ایک مرتبہ یوں ہوا کہ مجھے ایک ٹیوشن ملی لیکن ایک مسئلہ درپیش ہوا کہ میں عشاء کی نماز باجماعت نہیں پڑھ سکتا تھا میں نے حکیم صاحب کے گوش گزار کیا آپ نے فرمایا کہ عشاء کی نماز باجماعت ہی ادا کریں اور اگر ٹیوشن چھوڑنا پڑے تو چھوڑ دیں۔ میں نے ایسا ہی کیا اور ٹیوشن چھوڑ دی۔ چند دنوں کے بعد اللہ پاک نے کرم کیا اور مجھے اس سے بھی اچھی ٹیوشن مل گئی اور اس کی آمدنی بھی تقریباً دوگنا تھی۔ یہ سب حضرت حکیم صاحب کی رہنمائی اور دعاؤں کا ثمر تھا۔

ایک اور واقعہ یاد آرہا ہے جو کہ ایک مفتی صاحب نے سنایا کہ ایک صاحب کسی پرائیویٹ ادارے میں ملازمت کرتے تھے ان صاحب پر اللہ نے کرم فرمایا اور انہوں نے شرعی ڈاڑھی رکھ لی ان کی ڈاڑھی سے اس ادارے کے مالک خوش نہیں تھے اور وہ ان کیلئے طرح طرح کی پریشانیاں پیدا کررہے تھے۔ آخر وہ شخص مفتی صاحب کے پاس آیا تو مفتی صاحب نے اسے نوکری چھوڑنے کا مشورہ دیا۔ ان صاحب نے نوکری چھوڑ دی۔ کچھ عرصہ بیروزگار رہے اور پریشانی بھی ہوئی لیکن پھر انہیں ایک بہت اچھی نوکری مل گئی اور اس نوکری کے اوقات پہلے والی نوکری سے کم تھے اور تنخواہ بھی زیادہ تھی۔ سچ ہے اللہ پاک اپنی راہ پر چلنے والوں کا ہاتھ کبھی نہیں چھوڑتا۔

میں کافی عرصہ سے بیروزگار تھا۔ اپنے حضرت حکیم صاحب کی خدمت میں عرض کیا آپ نے ایک عمل بتایا میں نے وہ عمل کیا تو اس کے بعد مجھے اتنی ٹیوشنز ملیں کہ میں دوپہر کو دو بجے گھر سے روانہ ہوتا تھا اور رات کو دس ساڑھے دس بجے گھر لوٹتا تھا اور اس دوران میں مسلسل ٹیوشن پڑھاتا تھا صرف نمازوں کا وقفہ ہوتا تھا اتنا مصروف ہونے کے باوجود مجھے پانچ مزید ٹیوشنز کی پیشکش ہوئی جو کہ میں نے وقت نہ ہونے کے باعث منع کردیں۔

وہ عمل یہ ہے کہ دو رکعت نماز نفل حاجت کے پڑھیں اور ہر سجدے میں سجدے کی دعا پڑھنے کے بعد چالیس مرتبہ آیت کریمہ پڑھیں اس کے بعد گڑگڑا کر اللہ پاک سے اپنی حاجت مانگیں۔ انشاء اللہ ضرور پوری ہوگی۔ الحمدللہ میں نے جب یہ عمل اپنایا ناکام نہیں ہوا اور یہ عمل بتاتے وقت میرے حضرت صاحب نے بھی یہی فرمایا تھا کہ انہوں نے جس کو بھی یہ عمل بتایا ہے وہ ناکام نہیں ہوا بس خلوص دل اور یقین کے ساتھ اس عمل کو کریں۔

اسلام اور رواداری

ابن زیب بھکاری

قسط نمبر 60

پیغمبر اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبی ﷺ کے پیروکار ہیں انکا غیر مسلموں سے کیا مثالی سلوک تھا، آپ نے سابقہ اقساط میں پڑھا اب ان کے غلاموں کی روشن زندگی کو پڑھیں۔ سوچیں! فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے

حضرت علی المرتضیٰ رضی اللہ عنہٗ کی مذہبی رواداری

حضرت علی مرتضیٰ رضی اللہ عنہٗ کا عہد خلافت بھی زیادہ تر پر آشوب اور پرشور رہا، ان کی خلافت کی مدت پانچ سال رہی، لڑائیوں اور بغاوتوں کی بدولت ان کو وہ سکون حاصل نہ ہوسکا جو حکمرانی کیلئے ضروری ہے مگر انہوں نے رسول اللہ ﷺ کے سایہ میں تربیت پائی تھی اس لیے زہد، تقویٰ، عبادت، تواضع، انفاق فی سبیل اللہ اور حسن سلوک میں جو اعلیٰ نمونے پیش کیے جاسکتے ہیں وہ ان کی زندگی میں ملتے ہیں، شجاعت میں کوئی معاصر ان کا حریف نہ تھا مگر وہ برابر رسول اللہ ﷺ کی اس حدیث پر عمل فرماتے رہے کہ بہادر وہ نہیں ہے جو دشمن کو پچھاڑ دے بلکہ وہ ہے جو اپنے نفس کو زیر کرے۔ ان کی زندگی کا یہ واقعہ بہت مشہور ہے کہ ایک لڑائی میں ایک یہودی کو پچھاڑ کر اس کے سینے پر سوار ہوگئے اور اس کو ہلاک کرنا چاہتے تھے کہ اس نے ان کے منہ پر تھوک دیا تو یکایک اس کے سینے پر سے اتر کر علیحدہ ہوگئے، یہودی نے متعجب ہوکر اس طرح علیحدہ ہونے کی وجہ پوچھی تو بتایا کہ پہلے تمہیں اللہ کی خاطر ہلاک کرنا چاہتا تھا تم نے میرے منہ پر تھوکا تو اب میں تم کو ہلاک کرتا تو اپنے نفس کی خاطر کرتا جو صحیح نہیں ہوتا، یہ سن کر یہودی مسلمان ہوگیا۔

وہ اپنے حسن سلوک کی وجہ سے بے حد مقبول رہے، ان کے اسی وصف پر بھروسہ کرکے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم ان سے اشاعت اسلام کا کام برابر لیتے رہے، فتح مکہ کے بعد حضرت خالد رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ بنوخزیمہ میں تبلیغ اسلام کیلئے مامور ہوئے اس قبیلہ نے پہلے تو اسلام قبول کرلیا پھر منحرف ہوگیا، حضرت خالد رضی اللہ عنہٗ نے ان میں سے کچھ لوگوں کو قید اور کچھ کو قتل کردیا۔ رسول اللہ ﷺ کو یہ معلوم ہوا تو آپ ﷺ کو دکھ ہوا، آپ ﷺ کو حضرت علی رضی اللہ عنہٗ کے حسن معاملہ کی کارکردگی پر پورا اعتماد تھا، اس لیے آپ ﷺ نے اس غلطی کی تلافی کیلئے ان کو بنی خزیمہ کے پاس بھیجا، حضرت علیؓ نے رواداری سے کام لیا، قیدیوں کو رہا کردیا اور مقتولین کے وارثوں کو خون بہا دیا۔ (فتح الباری ج ۸ ص ۴۶)

والدین اولاد کی نفسیات کو سمجھیں

محمد شفیق یوسفی

نفسیات کے ماہرین اولاد اور والدین کے درمیان اس چپقلش کو نسلی خلاء کا نام دیتے ہیں۔ ماں باپ بچے کیلئے اپنے تجربات کو سنگ میل سمجھتے ہیں جبکہ نوجوان طبقہ اپنی زندگی کے فیصلے خود کرنے اور تجربات کرنے کا خواہشمند ہوتا ہے

محبت، انسیت، غصہ، ناراضگی، نفرت، خلوص، ایثار اور ہمدردی انسانی جبلت کا خاصہ ہیں۔ انسان بلند و بالا پہاڑوں، قدرتی فضاؤں اور سیاروں کی تسخیر کا دعویٰ کرتا ہے۔ وہ انسان جو درندوں سے خوفزدہ رہتا تھا آج درندے اس کی درندگی سے ڈرتے ہیں مگر تسخیر کائنات کا مدعی حضرت انسان ان جذبات واحساسات پر قابو پانے سے قاصر رہا ہے۔ آدم علیہ السلام کی تخلیق سے دور حاضر تک کرہ ارض نے ان گنت انقلابات دیکھے۔ ان انقلابات زمانہ کے باعث انسانی تہذیب، ثقافت، فن سیاسیات، فن تعمیر، سماجی رسوم و روایات کو ہر دور میں تغیر نصیب ہوا ہے لیکن انسان کے فطری رویوں میں تغیر و تبدل نہ آسکا۔ ان جذبات پر کسی حد تک قابو پایا جاسکتا ہے مگر کلی طور پر ان کی فراموشی کا تو اللہ کے برگزیدہ بندے بھی دعویٰ نہ کرسکے۔ یہ الگ بات ہے کہ ان کی محبت اور ناراضگی کے تناظر میں کوئی نہ کوئی مقصد پوشیدہ ہوتا ہے۔ یہ مقصد صرف اور صرف رضائے الٰہی اور فلاح انسانیت پر مبنی ہوتا ہے۔ انسان اشرف المخلوقات اور نائب خدا ہونے کے اعزاز سے معزز ہوا ہے۔ اس کے اور دوسری مخلوقات کے درمیان ایک امتیازی فرق ہے کہ انسان ایک معاشرے میں رہتا ہے جہاں بحیثیت رکن معاشرہ اس کے ذمے کچھ فرائض اور واجبات ہوتے ہیں جن کی ادائیگی ناگزیر ہے۔

کوئی بھی فرد معاشرے میں جتنے بھی رشتوں سے منسلک ہوتا ہے ان میں سب سے زیادہ اس کا رشتہ والدین کے ساتھ مضبوط ہوتا ہے اولاد اور والدین کے درمیان محبت کی فطری جبلت پائی جاتی ہے اس کی ابتدا ماں کی گود سے ہی شروع ہوجاتی ہے۔ شاید اسی وجہ سے ہی ماں کی گود کو بچے کی پہلی درسگاہ قرار دیا جاتا ہے۔ اسی درسگاہ سے وہ خوداعتمادی جیسی نعمت سے مالا مال ہوتا ہے جو بعد میں اس کی شخصیت میں نکھار کا سبب بنتی ہے۔ خدا کی پناہ کے بعد والدین ہی وہ ہستیاں ہیں جو کسی بھی شخص کیلئے جائے پناہ کا کام دیتی ہیں۔ والدین اور اولاد کے درمیان رنجش کی شکایت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب بچہ ایام طفولیت سے نکل کر ایام بلوغت کی طرف آتا ہے اگرچہ مشرق میں شکایت کا تناسب مغرب کی نسبت کم ہے مگر سوچنے کی بات یہ ہے کہ آخر وہ کیا چیز ہے جو والدین اور اولاد کے درمیان موجود اس جذبہ محبت کو عداوت میں بدل دیتی ہے۔ اگرچہ سبھی معاملات زندگی میں بات انتہا تک نہیں پہنچی مگر نوجوانوں کے رویے کو محسوس کرنے کیلئے ان کے چہرے کے تاثرات اور بھنوؤں کے اتار چڑھاؤ ہی والدین کیلئے کافی ہوتے ہیں جسے والدین کے لیے برداشت کرنا مشکل اور صبر آزما کام ہے۔

نفسیات کے ماہرین اولاد اور والدین کے درمیان اس چپقلش کو نسلی خلاء کا نام دیتے ہیں۔ ماں باپ بچے کیلئے اپنے تجربات کو سنگ میل سمجھتے ہیں جبکہ نوجوان طبقہ اپنی زندگی کے فیصلے خود کرنے اور تجربات کرنے کا خواہشمند ہوتا ہے۔ اس خلاء کی بڑی وجہ یہ ہے کہ مادی ترقی نے انسان کی سوچ کے معیار بدل دیئے ہیں۔ انسان نے ترقی تو کرلی ہے مگر خواہشات کے حصول کی دوڑ اور مادہ پرستی نے اسے ایک دوسرے کے احساسات وجذبات کی پرواہ کرنے کے جذبے سے محروم کردیا ہے۔ الیکٹرانک ترقی نے جہاں ساری دنیا کو گلوبل ولیج بنادیا ہے وہاں ہر ملک کی انفرادی روایات کو بھی تباہ و برباد کرنے میں اپنا کردار ادا کیا ہے۔ مغرب کی اندھی تقلید بھی نوجوانوں کو والدین کا گستاخ اور خودسر بنارہی ہے۔ مغرب کے مادر پدر آزاد معاشرے نے جہاں اور کئی قباحتوں کو جنم دیا ہے وہاں بدتمیزی اور بدتہذیبی جیسے جراثیم بھی ہمیں عنایت کیے کہ طبقہ اشرافیہ تو ان کی نقالی میں سب کو پیچھے چھوڑ گیا ہے اور اولاد کے رویے کی شکایات بھی اسی طبقے سے موصول ہورہی ہیں۔

نوجوانوں کے اس حوصلہ شکن رویہ کے کسی حد تک ذمہ دار والدین بھی ہیں۔ وہ تیزی سے بدلتے معاشرے سے صرف نظر کرتے ہوئے جوان بچوں پر اپنی مرضی ٹھونسنے کی کوشش کرتے ہیں اور بدلے میں انہیں اپنے ارمانوں کا خون کروانا پڑتا ہے۔ وہ نوجوان نسل کو اپنے نقش قدم پر چلانا چاہتے ہیں جبکہ نوجوانوں کو اپنے قدموں کے نیچے سیڑھیاں پسند نہیں وہ ہواؤں میں اڑنے کے خواہاں ہیں۔ نوجوان خون کے فیصلے جلد بازی اور جذبات پر مبنی ہوتے ہیں اور والدین کی ہٹ دھرمی جلتی پر تیل کا کام دیتی ہے۔

اسلام ایک مکمل ضابطہ حیات ہے جو اپنے پیروکاروں کو زندگی گزارنے کے تمام آداب سے روشناس کرواتا ہے۔ وہ کرہ ارض پر موجود تمام رشتوں کی تعظیم کا درس دیتا ہے۔ باری تعالیٰ نے انسان کو بقائے نوع انسانی کے علاوہ اور بھی ارفع و اعلیٰ فرائض تفویض کیے ہیں جن میں اولاد کی تعلیم و تربیت، تہذیب معاشرت اور تربیت اخلاق بھی شامل ہے۔ تعلیم کے ذریعے بچوں میں شریعت اور تہذیب پیدا ہوتی ہے۔ جن سے وہ عادات وخصائل واخلاق انسانیت کی بلندیوں پر پہنچ جاتا ہے۔ ”فرمان رسول کریم ﷺ ہے باپ کا کوئی عطیہ بیٹے کیلئے اس سے بڑھ کر نہیں کہ وہ اس کی اچھی تعلیم وتربیت کرے۔“

ضرورت اس امر کی ہے کہ والدین بچوں کی مناسب تعلیم و تربیت پر توجہ دیں اور بچے والدین کے ادب واحترام کا پاس رکھیں۔ اسلام تو بچوں کو یہاں تک حکم دیتا ہے کہ اپنے والدین کے سامنے ”اف“ تک نہ کہیں اور بعد مرنے کے بھی ان کے حقوق کا خیال رکھیں اور وہ حقوق یہ ہیں کہ ان کی مغفرت کیلئے دعا کریں، ان کیلئے صدقہ کریں اور ان کے اعزا واقارب اور دوستوں سے محبت سے پیش آئیں۔

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے روایت ہے کہ حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ کا ایک اعرابی دوست آپ کو ملا اور پوچھا کہ آپ فلاں (حضرت عمر رضی اللہ عنہ) کے بیٹے ہیں اس پر حضرت ابن عمرؓ نے اس اعرابی کو ایک سواری اور اپنے سر سے عمامہ اتار کر دیدیا حالانکہ آپ کے بعض ساتھیوں کے بقول اس کیلئے دو درہم بھی کافی تھے لیکن حضرت ابن عمرؓ نے اپنے والد کی دوستی کا خیال کیا اور اسے خوب عنایت کیا۔

جہاں اسلام میں نوجوانوں اور بچوں کو والدین کی خدمت کا پابند کیا گیا ہے وہاں ماں باپ کو بھی سب بچوں کے درمیان عدل وانصاف کرنے کا حکم صادر فرمایا گیا ہے۔

نوجوانوں کا رویہ ایک سوالیہ نشان بنتا جارہا ہے۔ اس وقت نوجوانوں اور والدین کو اپنے اپنے حقوق وفرائض باور کروانے کی ضرورت ہے جو والدین کو باور کروائے کہ گھروں میں بچوں کیساتھ دوستانہ رویہ روا رکھا جائے۔ بچوں کی صلاحیتوں اور قابلیتوں کو تسلیم کیا جائے اس کے ساتھ ساتھ بچوں کو اس بات کا احساس دلایا جائے کہ ان کی صلاحیتیں اور قابلیت اپنی جگہ مگر والدین کے تجربے سے بھی فائدہ اٹھایا جانا چاہیے تاکہ والدین اور اولاد کے درمیان باہمی افہام وتفہیم کی فضاء ہموار رہے۔ اس سلسلے میں لوگوں کو اسلامی تعلیمات سے روشناس کروانے کی بھی ضرورت ہے۔ اسلام نے والدین اور اولاد کیلئے الگ الگ فرائض کا تعین کیا ہے جن سے گریز کسی صورت بھی ممکن نہیں۔

موسم گرما' بیماریاں اور احتیاطی تدابیر

پروفیسر آصف' لاہور

پانی زیادہ مقدار میں یک لخت نہیں پینا چاہیے ایسا کرنے سے معدہ وجگر میں کمزوری پیدا ہوجاتی ہے۔ دھوپ سے آنے کے فوراً بعد یک لخت پانی نہیں پینا چاہیے بلکہ کچھ دیر سکون کرنے کے بعد چسکی لے کر آہستہ آہستہ پانی پینا مفید ہے۔

پاکستان میں جون اور جولائی کے مہینوں میں شدت کی گرمی پڑتی ہے۔سورج کی کرنوں سے شرارے برستے ہیں اور یوں محسوس ہوتا ہے جیسے سورج سوا نیزے پر آگیا ہے۔سر سے پاؤں تک سارا جسم پسینے میں شرابور رہتا ہے جھلسا دینے والی لو سے زبان خشک ہوجاتی ہے۔ ہونٹوں پر پپڑیاں جم جاتی ہیں۔سرسبز وشاداب درخت مرجھا جاتے ہیں۔خوشنما اور خوش رنگ پھول کملا جاتے ہیں۔ دوپہر کے وقت لوگ گھروں اور سایہ دار جگہوں کی پناہ میں آجاتے ہیں۔گلی کوچے اور سڑکیں ویران ہوجاتی ہیں۔بھری پُری آبادیوں میں سناٹا چھا جاتا ہے۔ ندی نالے اور دریا خشک ہوجاتے ہیں۔نہ کھانے کا کچھ لطف آتا ہے اور نہ کپڑے پہننے کا۔ صحت کے لحاظ سے بھی موسم گرما انتہائی خراب موسم ہے۔ بھوک ختم ہوجاتی ہے۔دل اور تنفس کی حرکات سست پڑ جاتی ہیں۔جسم کے عضلات ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ بے چینی اور بے قراری میں اضافہ ہوجاتا ہے۔پیاس کا غلبہ ہوتا ہے۔جسم پر گرمی دانے نکل آتے ہیں۔خشکی بڑھ جاتی ہے۔موسم گرما گرم ہونے کے ساتھ ساتھ خشک بھی ہوتا ہے اس لیے کہ اس موسم میں حرارت کی زیادتی کی وجہ سے رطوبات تحلیل ہوجاتی ہیں۔علاوہ ازیں اس موسم میں بارش بہت کم ہوتی ہے۔لہٰذا اس موسم میں حرارت اور خشکی بڑھ جاتی ہے۔

موسم گرما میں زیادہ تر صفراوی بخار' قے' اسہال' تپ محرقہ' سر درد' خفقان' ہیضہ' پیچش اور سرسام جیسی بیماریاں انسانی صحت کیلئے خطرے کا باعث ہوتی ہیں۔تاہم اگر اس موسم میں احتیاط برتی جائے اور دی ہوئی ہدایات پر پوری طرح عمل کیا جائے تو ہر شخص موسم گرما کے مضر اثرات سے اپنے آپ کو بڑی حد تک بچانے میں کامیاب ہوسکتا ہے۔

احتیاطی تدابیر

پینے سے متعلق ہدایات: موسم گرما میں شدت کی پیاس لگتی ہے اور انسان اس پیاس کو مٹانے کیلئے طرح طرح کی تدابیر اختیار کرتا ہے۔کہیں برف کا ٹھنڈا یخ پانی پیتا ہے اور کہیں کولا مشروبات کا استعمال کرتا ہے۔مگر پیاس ہے کہ بڑھتی چلی جاتی ہے۔ پیاس کو تسکین پہنچانے کیلئے برف کو پانی میں ڈال کر استعمال نہیں کرنا چاہیے بلکہ برف میں صراحی یا گلاس لگا کر ٹھنڈا کر کے پینا مفید ہے یا پھر فرج میں پانی کی بوتل بھر کر رکھ دیں اور ٹھنڈا ہونے پر پئیں۔ برف کا کثرت سے استعمال معدہ وجگر کو نقصان پہنچاتا ہے۔

پانی زیادہ مقدار میں یک لخت نہیں پینا چاہیے ایسا کرنے سے معدہ وجگر میں کمزوری پیدا ہوجاتی ہے۔

دھوپ سے آنے کے فوراً بعد یک لخت پانی نہیں پینا چاہیے بلکہ کچھ دیر سکون کرنے کے بعد چسکی لے کر آہستہ آہستہ پانی پینا مفید ہے۔

مٹی کے برتن میں ٹھنڈا کیا ہوا پانی پیاس کو تسکین پہنچاتا ہے۔

کولا مشروبات کا استعمال بجائے فائدے کے نقصان پہنچاتا ہے اس لیے دہی کی پتلی لسی' کچی لسی (دودھ کو جوش دے کر ٹھنڈا کر کے اس میں پانی ڈال کر پینا) مشروبات مثلاً شربت صندل' شربت نیلوفر' شربت بزوری' شربت فالسہ' لیموں کی سکنجبین وغیرہ کا استعمال از حد مفید ہے۔

چائے ایک یا دو کپ سے زیادہ ہرگز استعمال نہ کریں۔

غذا سے متعلق ہدایات: موسم گرما میں غذا سے متعلق بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ ذرا سی بدپرہیزی انسان کیلئے نقصان دہ ثابت ہوسکتی ہے۔

موسم گرما میں زود ہضم غذا استعمال کرنی چاہیے۔

ایسی غذائیں جن میں چربی اور نشاستہ دار اجزاء بکثرت ہوں استعمال نہیں کرنی چاہیے۔مثلاً گوشت' گھی' مٹھائیاں' بینگن وغیرہ ان چیزوں کے استعمال سے جسم میں حرارت بڑھ جاتی ہے۔

گرمیوں میں تازہ سبزیاں اور پھل استعمال کریں اور کھانے کے ساتھ سرکہ' پیاز' لیموں' پودینہ وغیرہ ضرور استعمال کریں۔

تاہم چاولوں کے ساتھ سرکہ استعمال نہ کریں۔

باسی اشیاء استعمال نہ کی جائیں۔زیادہ روٹی نہ کھائیں۔

کھانے کے ساتھ مقدار میں بہت زیادہ ٹھنڈا پانی بھی استعمال نہ کریں۔ٹھنڈی ترکاریاں مثلاً گھیا' کدو' ٹینڈے یا لک توری وغیرہ مفید ہے۔اس موسم میں کھیرا' ککڑی' تربوز' لوکاٹ بڑھی ہوئی حرارت کو اعتدال پر لانے میں انتہائی مفید اور موثر ثابت ہوتے ہیں۔اس کے علاوہ جامن' آم' انگور اور خربوزہ بھی اس موسم کے بہترین پھل ہیں۔تاہم آم استعمال کرنے کے بعد دودھ کی لسی پینا انتہائی مفید ہے۔

لباس سے متعلق ہدایات: موسم گرما میں خصوصی طور پر سوتی صاف ستھرا' ڈھیلا ڈھالا اور آرام دہ لباس پہننا چاہیے۔گرم کپڑوں سے اجتناب کریں۔موسم گرما میں سفید لباس دھوپ سے محفوظ رکھتا ہے اس کے علاوہ ہلکے رنگوں کا لباس بھی مفید ہوتا ہے تاہم اس موسم میں سیاہ رنگ کا لباس نہ پہننا چاہیے۔

گرمیوں میں روزانہ لباس تبدیل کرنا بہتر ہوتا ہے تاہم دوسرے دن تو لباس ضرور تبدیل کرنا چاہیے۔

دھوپ میں نکلنے سے متعلق ہدایات

گرمیوں میں سخت دھوپ میں گھر سے باہر نہ نکلیں۔اگر مجبوراً دھوپ میں نکلنا پڑے تو سر گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو دھوپ سے بچانے کیلئے سفید کپڑا یا تولیہ سے مذکورہ بالا اعضاء ڈھانپ لیں یا پھر چھتری وغیرہ لے کر نکلیں۔آنکھوں پر دھوپ کا چشمہ لگا کر نکلیں۔گھر سے نکلنے سے پہلے پانی پی لیں اور بالکل خالی پیٹ گھر سے نہ نکلیں۔باریک کپڑے پہن کر گھر سے نکلنا انتہائی نقصان دہ ہے لہٰذا موٹا اور سوتی کپڑا پہن کر گھر سے نکلیں ورنہ جلد کو شدید نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔

لو سے متاثرہ افراد کیلئے ہدایات: بعض لوگ گرمی کی شدت یا لو برداشت نہیں کرپاتے اور بیہوش ہوجاتے ہیں۔ ایسے متاثرہ افراد کو فوراً ٹھنڈی اور ہوادار جگہ پر لٹائیں۔چہرے پر سرد پانی کے چھینٹے ماریں' تولیہ یا کوئی موٹا کپڑا ٹھنڈے پانی میں بھگو کر جسم کو پونچھیں۔مریض کے ہوش میں آجانے کے بعد ٹھنڈا پانی' لیموں کی سکنجبین' صندل کا شربت وغیرہ پلائیں۔مریض کو او آر ایس پانی میں ملا کر پلانا بھی مفید ہے۔

شوگر کا نہایت آسان علاج

آج کل اکثریت شوگر جیسے موذی مرض میں مبتلا ہے۔ ساری زندگی کیلئے چینی' شکر وغیرہ پر پابندی لگ جاتی ہے۔ یہ ایک قسم کی سزا ہے۔ بندہ بشر ہے کبھی تھوڑی بہت بدپرہیزی کرنے کو دل چاہتا ہے۔اگر آپ چاہتے ہیں کہ کبھی کبھار میٹھا بھی کھالیا جائے اور شوگر بھی نارمل رہے تو اس کیلئے نہایت آسان نسخہ حاضر خدمت ہے:۔

ھوالشافی: بادام ایک پاؤ' جامن کی گٹھلی ایک پاؤ' کریلے کے بیج ایک پاؤ' کڑوے جو ایک پاؤ لے کر ان تمام چیزوں کو اچھی طرح کوٹ کر سفوف بنالیں اور کیپسولوں میں بھر کر روزانہ ایک کھالیا کریں۔اس کے کھانے کا فائدہ یہ ہوگا آپ کبھی کبھار مٹھائی' آم' کھجور وغیرہ چکھ سکیں گے۔ یہ کیپسول میٹھے کے اثرات کو زائل کردیگا۔**(محمد فاران' مظفر گڑھ)**

رجب المرجب کی برکات اور وظائف

ماہ رجب کی پہلی شب نماز عشاء کے بعد دس رکعت نماز پانچ سلام سے پڑھے ہر رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے سورۂ کافرون تین مرتبہ اور سورۂ اخلاص تین دفعہ پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس نماز پڑھنے والے کو اللہ پاک قیامت کے دن شہیدوں میں شامل کریگا

رجب المرجب کی عبادات

احادیث میں ماہ رجب کی بہت فضیلت بیان کی گئی ہے ایک حدیث پاک میں ہے کہ حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ ''رجب اللہ تعالیٰ کا مہینہ ہے اور شعبان میرا مہینہ ہے اور رمضان شریف میری امت کا مہینہ ہے۔''

حضور اکرم ﷺ کا ارشاد گرامی ہے کہ جب ماہ رجب کا چاند دیکھو تو پہلے ایک مرتبہ یہ دعا پڑھو: اَللّٰھُمَّ بَارِکْ لَنَا فِیْ رَجَبَ وَ شَعْبَانَ وَ بَلِّغْنَا رَمَضَانَ ا

نفل نماز: ماہ رجب کی پہلی شب نماز عشاء کے بعد دس رکعت نماز پانچ سلام سے پڑھے ہر رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے سورۂ کافرون تین مرتبہ اور سورۂ اخلاص تین دفعہ پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس نماز پڑھنے والے کو اللہ پاک قیامت کے دن شہیدوں میں شامل کریگا اور ہزار درجہ اس کے بلند کریگا۔

پہلی شب: بعد نماز عشاء چار رکعت نماز دو سلام سے پڑھے ہر رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے سورۂ الم نشرح ایک بار سورۂ اخلاص ایک بار سورۂ فلق ایک بار سورۂ الناس ایک بار پڑھے جب دو رکعت کا سلام پھیرے تو کلمہ توحید 33 بار اور درود شریف 33 مرتبہ پڑھے۔ پھر دو رکعت کی نیت باندھ کر پہلی دو رکعت کی طرح پڑھے پھر بعد سلام کے کلمہ توحید 33 دفعہ درود شریف 33 دفعہ پڑھ کر جو بھی حاجت ہو اللہ پاک سے طلب کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ ہر دعا قبول ہوگی۔

ماہ رجب کی ہر شب جمعہ بعد نماز عشاء دو رکعت نماز پڑھے۔ پہلی رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے سورۂ بقرہ کا آخری رکوع اٰمَنَ الرَّسُوْلُ سے کٰفِرِیْنَ تک سات مرتبہ پڑھے۔ پھر دو رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے سورۂ حشر کی آخری آیات ھُوَ اللّٰہُ الَّذِیْ تا اَلْحَکِیْمُ سات مرتبہ پڑھے سلام کے بعد بارگاہ الٰہی میں جو بھی حاجت ہو طلب کرے انشاء اللہ تعالیٰ جو دعا مانگے گا قبول ہوگی۔ ہر مراد کیلئے یہ نماز بہت افضل ہے۔

لیلۃ الرغائب: اسی مہینہ میں ہوتی اور اس مہینہ کے پہلے جمعہ کی رات کا نام لیلۃ الرغائب ہے اس رات میں بعد مغرب کے بارہ رکعت نفل چھ سلام سے ادا کی جاتی ہیں۔ ہر رکعت میں بعد الحمد کے سورۃ القدر تین بار اور سورۃ اخلاص بارہ مرتبہ پڑھے اس کے بعد ستر بار پڑھے: اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدِنِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَ عَلٰی اٰلِہٖ وَسَلِّمْ پھر سجدہ میں جا کر ستر بار پڑھے۔ سُبُّوْحٌ قُدُّوْسٌ رَبُّ الْمَلٰٓئِکَۃِ وَالرُّوْحِ اور پھر سر اٹھائے اور کہے رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَ تَجَاوَزْ عَمَّا تَعْلَمُ اِنَّکَ اَنْتَ الْاَعَزُّ الْاَکْرَمُ ستر مرتبہ پھر دوسرا سجدہ اسی طرح کرے۔ پھر جو دعا مانگے گا قبول ہوگی۔

ماہ رجب کی ستائیسویں شب

ماہ رجب کی ستائیسویں شب کو بارہ رکعت نماز تین سلام سے پڑھے پہلی چار رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۃ القدر ہر رکعت میں تین تین مرتبہ پڑھے سلام کے بعد ستر مرتبہ بیٹھ کر یہ پڑھے۔ لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ الْمَلِکُ الْحَقُّ الْمُبِیْنُ دوسری چار رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ نصر تین تین مرتبہ ہر رکعت میں سلام کے بعد بیٹھ کر ستر مرتبہ پڑھے۔ اِنَّکَ قَوِیٌّ مُّعِیْنٌ وَّاحِدٌ دَلِیْلٌ بِحَقِّ اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَاِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ۔ تیسری چار رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ اخلاص تین تین مرتبہ ہر رکعت میں سلام کے بعد بیٹھ کر ستر مرتبہ سورۂ الم نشرح پڑھے پھر بارگاہ رب العزت میں دعا مانگے انشاء اللہ تعالیٰ جو حاجت ہوگی وہ اللہ تعالیٰ قبول فرمائے گا۔ ماہ رجب المرجب کی پندرہ تاریخ کو کسی نماز کے بعد ایک مرتبہ یہ استغفار پڑھنی بہت افضل ہے۔ اس استغفار کے پڑھنے والے کی تمام برائیاں مٹا کر اللہ پاک اسے نیکیوں میں بدل دیگا۔

اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ الَّذِیْ لَآ اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ غَفَّارُ الذُّنُوْبِ وَسَتَّارُ الْعُیُوْبِ وَاَتُوْبُ اِلَیْہِ

ماہ رجب کی کسی تاریخ کو نماز ظہر یا مغرب یا عشاء کی نماز کے بعد سورۂ کہف ایک بار سورۂ یٰسٓ ایک بار، سورۂ حٰمٓ ایک بار، سورۂ دخان ایک بار سورۂ معارج ایک بار پڑھے پھر سورۂ اخلاص ایک ہزار مرتبہ پڑھے۔ اللہ پاک ان سورتوں کے پڑھنے والے پر خاص رحمت و برکت عطا فرمائے گا۔

نفل روزہ: حضور اقدس ﷺ فرماتے ہیں ماہ رجب کے روزہ کی بہت فضیلت ہے اور سب سے زیادہ ستائیس تاریخ کے روزہ کا بہت ثواب ہے اس روزہ سے عذاب قبر اور دوزخ سے محفوظ رہے گا۔ ماہ رجب کے ایک روزہ کا ثواب ہزار

ماہانہ روحانی محفل

روحانی محفل مرکز روحانیت وامن میں اجتماعی نہیں ہوتی ہر فرد اپنے مقام پر رہتے ہوئے کرے

اس ماہ کی روحانی محفل 5 جون بروز اتوار 2 بجکر 10 منٹ سے لیکر 3 بجکر 25 منٹ تک' 16 جون بروز جمعرات صبح 10 تا 11 بجکر 17 منٹ تک' 28 جون بروز منگل عصر تا مغرب تک یَا قَادِرُ یَا قَوِیُّ پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کیساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپکے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کیلئے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پیئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپکی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہونگی۔

ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں

(نوٹ:) 1۔ روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آجائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔ 2۔ خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کرلیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود عفا اللہ عنہ)

روحانی محفل سے فیض پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! گزشتہ پانچ ماہ سے عبقری کا مطالعہ کر رہی ہوں' گزشتہ دو ماہ سے روحانی محفل بھی کی اور گیارہ روپے صدقہ بھی ساتھ ساتھ دیا۔ ایک دن میں روحانی محفل کر رہی تھی اور پڑھتے ہوئے آنکھیں بند تھیں' سوئی نہیں تھی پڑھ رہی تھی۔ سامنے وائٹ رنگ کی بہت اونچی سی دیوار نظر آئی تھی دیوار کے دو ٹکڑے ہوئے ہیں، بہت تیز روشنی دکھائی دی جس سے میں ایک دم ڈر گئی اور میں نے آنکھیں (باقی صفحہ نمبر 29 پر)

شاہ فرید احمد دہلویؒ کے روحانی وظائف

جو شخص غریب ہو اور اس کا ہاتھ خرچ کے معاملے میں تنگ رہتا ہو تو اسے چاہیے کہ بعد نمازِ مغرب یا بعد نماز عشاء باوضو سورۂ مزمل (پ ۲۹) گیارہ مرتبہ پڑھے۔سورۂ مزمل پڑھنے سے پہلے گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھے۔

جن کا اثر‘ آسیب زدہ اور مرگی کا دورہ دور کرنا

اگر کسی بچے‘ بڑے یا عورت پر جن بھوت کا اثر ہو گیا ہو یا کسی کو آسیب لپٹ گیا ہو یا کسی کو مرگی کا دورہ پڑ گیا ہو تو اس کیلئے ایک بوتل یا صاف برتن میں پانی لے اور سورۂ فاتحہ‘ آیۃ الکرسی اور سورۂ جن کی شروع کی (ابتدائی) پانچ آیات پڑھ کر پانی پر دم کرے اور اس پانی کے چھینٹے مریض کے منہ (چہرے) پر مارے۔

انشاء اللہ تعالیٰ اس عمل کی برکت سے مریض ہوش میں آجائے گا جب بھی ایسا ہو اسی پانی کے چھینٹے اس مریض کے منہ پر مار دیا کرے انشاء اللہ تعالیٰ مریض فوراً ہوش میں آجائے گا۔

ہر تکلیف اور پریشانی سے حفاظت

اگر کسی شخص کو کسی پریشانی سے واسطہ پڑ جائے اور وہ ہر طرح سے عاجز آجائے یا انسان کو کسی کی طرف سے تکلیف پہنچے یا کسی طرف سے برائی کے پیش آنے کا ڈر ہو تو یہ عمل کرے۔انشاء اللہ تعالیٰ وہ ہر ظالم کے ظلم سے محفوظ رہے گا اور ہر تکلیف اور برائی سے بچا رہے گا۔ عمل یہ ہے:۔

فجر کی نماز کی دو رکعت سنت میں اول رکعت میں الحمد شریف کے بعد سورۂ الم نشرح اور دوسری رکعت میں سورۂ فیل پابندی سے پڑھے اور یہ عمل اس وقت تک کرتا رہے جب تک ظلم یا برائی کے ہونے کا اندیشہ اور ڈر ہو۔انشاء اللہ تعالیٰ اس عمل کی برکت سے ہر طرح محفوظ رہے گا اور اسے کوئی تکلیف اور گزند نہ پہنچے گا۔

کھیتی میں برکت

اگر کوئی شخص یہ چاہتا ہو کہ اس کے کھیت میں فصل خوب اگے اور اس فصل کو کوئی نقصان نہ پہنچے اور خوب برکت ہو تو اس کیلئے جب کھیت میں بیج ڈالے اس وقت اول درود ابراہیمی گیارہ بار پڑھے اس کے بعد ایک سو بار پڑھے:

سُبْحَانَ اللّٰہِ الْبَاعِثِ الْوَارِثِ

اس کے بعد گیارہ بار درود ابراہیمی پڑھے اس کے بعد بیج ڈالنا شروع کرے۔انشاء اللہ تعالیٰ کھیت میں بہت برکت ہوگی اور خوب فصل پیدا ہوگی کہ نہال ہو جائے گا۔

پیشاب رک رک کر آنا

بعض مرتبہ غدود کے ورم کی وجہ سے یا پتھری کے سبب پیشاب رک رک کر قطرہ قطرہ آتا ہے۔اس کے جاری کرنے کیلئے صبح بعد نماز فجر اور بعد نماز مغرب گیارہ بار یہ کلمات باوضو پڑھ کر اپنے پیٹ پر پھونک مارے۔یہ عمل بیماری ختم ہونے تک جاری رکھے۔انشاء اللہ تعالیٰ جلد صحت حاصل ہوگی۔وہ کلمات یہ ہیں۔ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ. اَلْمَلِکُ الْقُدُّوْسِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

ہر قسم کے درد سے حفاظت

اگر کسی شخص کے بدن میں بادی کا زور ہو اور اس کے بدن کے کسی نہ کسی حصے میں درد ضرور رہتا ہو تو اس کے لیے مندرجہ ذیل آیت باوضو نماز فجر کے بعد سات بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے دونوں ہاتھ تمام بدن پر پھیر لے سر سے پیر تک کوئی حصہ باقی نہ بچے۔اسی طرح بعد نماز عشاء یہی آیت باوضو سات بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے دونوں ہاتھ سر سے پاؤں تک تمام بدن پر پھیر لے یہ عمل اسی طرح کرتا رہے گا تو بدن کے کسی بھی حصے میں درد نہ ہوگا اور ہر قسم کے درد سے محفوظ رہے گا۔وہ آیت یہ ہے:۔

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ. اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ الَّذِیْ خَلَقَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ وَجَعَلَ الظُّلُمٰتِ وَالنُّوْرَ ط ثُمَّ الَّذِیْنَ کَفَرُوْا بِرَبِّھِمْ یَعْدِلُوْنَ o (سورۂ انعام‘1)

غریبی اور تنگ دستی دور کرنا

جو شخص غریب ہو اور اس کا ہاتھ خرچ کے معاملے میں تنگ رہتا ہو تو اسے چاہیے کہ بعد نمازِ مغرب یا بعد نماز عشاء باوضو سورۂ مزمل (پ ۲۹) گیارہ مرتبہ پڑھے۔سورۂ مزمل پڑھنے سے پہلے گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھے۔سورۂ مزمل پڑھتے وقت جب فَاتَّخِذْہُ وَکِیْلًا پر پہنچے تو پچیس مرتبہ یہ کلمات پڑھے حَسْبُنَا اللّٰہُ وَ نِعْمَ الْوَکِیْلُ اس عمل کی برکت سے گھر سے غربت اور تنگ دستی کا خاتمہ ہوگا اور روزی میں برکت پیدا ہوگی۔شرط یہ ہے کہ یہ عمل روزانہ بلا ناغہ کرے اور پابندی سے کرے گا تو اس کا پھل پائے گا۔

نظر بد کا مجرب علاج

بعض مرتبہ کسی خوبصورت انسان‘ حیوان یا اچھی چیز کو نظر بھر کر دیکھ لیا جائے اور اس وقت بَارَکَ اللّٰہُ یا مَا شَآءَ اللّٰہُ کہہ دیا جائے تو وہ چیز نظر بد سے محفوظ ہو جائے گی اور اگر یہ الفاظ نہ کہے اور اس پر گہری نظر ڈالی یا اس کی خوبی کا تذکرہ کر دیا تو نظر بد لگ جائے گی۔اگر کسی کو نظر لگ جائے تو مندرجہ ذیل آیات اور ان سورتوں کو تین دن مسلسل بلا ناغہ صبح وشام کے وقت تین تین بار پڑھ کر مریض پر دم کرے۔انشاء اللہ نظر بد کا اثر جاتا رہے گا۔بچہ ہو یا بڑا ہر ایک کیلئے یہ عمل مفید ہے۔جو آیات اور سورتیں پڑھی جائیں گی وہ یہ ہیں۔

1۔سورۃ الفاتحہ۔2۔سورۃ البقرۃ الٓمّٓ سے مُفْلِحُوْنَ تک۔3۔آیت الکرسی۔4۔سورۂ اخلاص۔5۔سورۂ فلق۔6۔سورۂ الناس۔7۔یہ آیت وَاِنْ یَّکَادُ الَّذِیْنَ سے اِلَّا ذِکْرٌ لِّلْعٰلَمِیْنَ تک (القلم:۵۲)

ان کے پڑھنے کا طریقہ ہے کہ پہلے ایک ایک مرتبہ سب آیتیں اور سورتیں پڑھ کر مریض پر دم کریں۔پھر دوبارہ ایک ایک مرتبہ پڑھ کر مریض پر دم کریں آخر میں تیسری بار ایک ایک مرتبہ پڑھ کر مریض پر دم کریں۔اس طرح تین مرتبہ صبح اور تین مرتبہ شام کو دم کریں اور مسلسل تین دن تک کریں۔

بُرا خواب آئے تو......!

بُرا خواب دیکھے تو تین مرتبہ شیطان اور برے خواب کے شر سے اللہ تعالیٰ کی پناہ مانگے۔مثلاً تین بار یوں کہے: اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ وَ مِنْ شَرِّ ھٰذِہِ الرُّؤْیَا۔ اس کے بعد تین مرتبہ بائیں جانب تھتکار دے یعنی تھوتھو کر دے اور جس کروٹ سو رہا ہو اس کروٹ کو بدل دے۔ بخاری شریف کی ایک روایت سے معلوم ہوتا ہے کہ اٹھ کر وضو کر کے نماز پڑھنے لگے۔کسی سے اس خواب کا تذکرہ نہ کرے اس طرح انشاء اللہ تعالیٰ یہ خواب اس کو کسی قسم کا نقصان نہ پہنچائے گا۔

ایجنسی ہولڈر حضرات کی شکایات کا ازالہ

ایجنسی ہولڈر حضرات کو رسالہ‘ کتابیں یا ادویات ملنے میں پریشانی یا مشکلات ہوں یا اس کی بہتری کیلئے کوئی تجویز ہو تو اپنے فون نمبر کے ساتھ عبقری کے پتے پر تفصیلاً لکھیں۔ ازالہ کیا جائے گا۔ (ادارہ)

پرنسپل غلام قادر ہراج، جھنگ

کچے اور پکے آم کے فائدے

اچھے اچار میں بیک وقت کھٹا، نمکین، میٹھا اور مصالحے دار ذائقے موجود ہونے چاہیے جبکہ اس میں دوسرے ذائقے خوشگوار حد تک پائے جاتے ہیں۔ اچھے اچار کو نرم اور خستہ ہونا چاہیے تاہم پھلوں اور سبزیوں کی رنگت تبدیل نہیں ہونی چاہئے

اچار ہمارے کھانوں کی لذت اور ذائقہ کو بڑھاتے ہیں۔ اچار اشتہا انگیز اور غذا ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ یوں تو تمام تر پھلوں اور سبزیوں سے اعلیٰ قسم کا اچار تیار کیا جا سکتا ہے جن میں گاجر، گوبھی، شلجم، مولی، سبز مرچ، لیموں، لسوڑا، کھیرا، ڈیلے، سہانجنا، آملہ وغیرہ شامل ہیں لیکن جس چیز کا اچار سب سے زیادہ خوشذائقہ اور پسند کیا جاتا ہے وہ ہے آم کا اچار۔

اچار کی خوبیاں: اچھے اچار میں بیک وقت کھٹا، نمکین، میٹھا اور مصالحے دار ذائقے موجود ہونا چاہیے جبکہ اس میں دوسرے ذائقے خوشگوار حد تک پائے جاتے ہیں۔ اچھے اچار کو نرم اور خستہ ہونا چاہیے تاہم پھلوں اور سبزیوں کی رنگت تبدیل نہیں ہونی چاہئے۔

اچار بنانے کیلئے آم کا انتخاب: اچار بنانے کیلئے پوری طرح تیار اور کچے پکے آم استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔ زیادہ پکے ہوئے اور نرم آم اچار کیلئے غیر موزوں ہیں جس سے اچار لیس دار ہو جاتا ہے اور فوراً خراب ہو جاتا ہے۔

کچے آم کا انتخاب کرتے وقت ایسے پھل کا انتخاب کرنا چاہیے جو 10 ہفتے کا ہو۔ 6 ہفتے کا پھل استعمال کرنے سے اچار سخت ہو جاتا ہے اور ذائقہ بھی مناسب نہیں ہوتا۔ آم کا وزن اندازاً 250 گرام تک ہونا چاہیے۔

احتیاطی تدابیر: آم کا اچار بنانے کیلئے آم کو نمک والے پانی سے اچھی طرح دھو کر گرد و غبار اور مٹی کو دور کر لینا چاہیے۔ آم کی قاشوں کو کاٹ کر دھونے سے تیزابیت میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور ضرر رساں جراثیم کی تعداد میں اضافہ ہو جاتا ہے اس لیے آم کو کاٹنے سے پہلے ہی دھو کر خشک کر لینا چاہیے۔

مناسب طریقہ سے پھانکوں میں کاٹ لیں۔ ☆ کٹے ہوئے آم میں ایک نمک کی تہہ لگائیں تاکہ وافر پانی خارج ہو جائے۔ قاشیں جتنی چھوٹی ہونگی نمک ان میں آسانی سے پہنچ جائیگا۔ ☆ آم کو زیادہ دیر تک ابالنے سے اچار نرم پڑ جاتا ہے صرف خامروں کو زائل کرنے کیلئے تین سے چار منٹ تک ابالیں۔ ☆ اگر اچار نرم پڑ جائے تو ایسی صورت میں کیلشیم کلورائیڈ چوتھائی گرام فی کلو کے حساب سے استعمال کریں۔ اچار میں پھٹکڑی کا استعمال خطرے سے خالی نہیں اس کو استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ ☆ اچار بنانے کیلئے مٹی، پلاسٹک یا شیشے کا برتن استعمال کرنا چاہیے۔ ☆ لوہے کا چمچہ اچار میں استعمال کرنے سے اچار زنگ آلود ہو جاتا ہے اور کالا پڑ جاتا ہے۔ اچار ہلانے کیلئے لکڑی کا چمچہ بہتر ہے۔ ☆ نمک، سرکہ اور گڑ زیادہ استعمال کرنے سے اچار میں جھریاں پڑ جاتی ہیں اور وہ سخت ہو جاتا ہے۔ بہت کم نمک استعمال کرنے سے اچار بدبو بھی چھوڑ سکتا ہے۔

درج ذیل بیماریوں میں اچار کا استعمال مضر ہے

بلغم، گرمی، جریان، احتلام، زکام اور ایام مخصوصہ میں بے قاعدگیاں ان امراض میں اچار کا استعمال ہرگز نہیں کرنا چاہیے۔

مختلف اچاروں کے فوائد

آم کا اچار: سردی اور خشکی دور کرنے میں مفید ہے۔ **گلگل کا اچار:** تلی کے عارضہ میں مفید ہے۔ **سہانجنہ کا اچار:** بادی سردی اور ریح کے امراض میں مفید ہے۔ **کاغذی لیموں کا اچار:** جگر کے عارضہ میں مفید ہے۔ **سبز مرچ کا اچار:** بلغمی مزاج کیلئے مفید ہے۔

آم کے دیگر فوائد

آم کا استعمال اعضائے رئیسہ دل، دماغ اور جگر کیلئے مفید ہے۔ آم میں نشاستے دار اجزا ہوتے ہیں جن سے جسم موٹا ہوتا ہے۔ اپنے قبض کشا اثرات کے باعث اجابت بافراغت ہوتی ہے۔ اپنی مصفی خون تاثیر کے سبب چہرے کی رنگت کو نکھارتا ہے۔ ماہرین طب کی تحقیقات سے ثابت ہوتا ہے کہ آم تمام پھلوں میں سے زیادہ خصوصیات کا حامل ہے اور اس میں حیاتین ''الف'' اور حیاتین ''ج'' تمام پھلوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ کچا آم بھی اپنے اندر بے شمار غذائی و دوائی اثرات رکھتا ہے۔ اس کے استعمال سے بھوک لگتی ہے اور صفرا کم ہوتا ہے۔ موسمی تقاضوں کو پورا کرتے ہوئے لو کے اثرات سے بچاتا ہے البتہ ایسے لوگ جن کو نزلہ، زکام اور کھانسی ہو ان کو یہ ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ آم تمام عمر کے لوگوں کیلئے یکساں مفید ہے۔ جو بچے لاغر اور کمزور ہوں ان کیلئے تو عمدہ قدرتی ٹانک ہے۔ اسے حاملہ عورتوں کو استعمال کرنا چاہیے، یوں بچے خوبصورت ہوں گے جو مائیں اپنے بچوں کو دودھ پلاتی ہیں، اگر آم استعمال کریں تو دودھ بڑھ جاتا ہے۔ یہ خوش ذائقہ پھل نہ صرف خون پیدا کرنے والا قدرتی ٹانک ہے بلکہ گوشت بھی بناتا ہے اور نشاستائی اجزا کے علاوہ فاسفورس، کیلشیم، فولاد، پوٹاشیم اور گلوکوز بھی رکھتا ہے۔ اسی لیے دل، دماغ اور جگر کیساتھ ساتھ سینے اور پھیپھڑوں کیلئے بھی مفید ہے۔

بانجھ پن کا روحانی علاج

مندرجہ بالا علاج مریض کئی مہینے مسلسل کرتا رہے، انشاء اللہ شفاء نصیب ہوگی بشرطیکہ وہ اس دوران اللہ کی شریعت کی پابندی کرے۔

بد اثرات کی وجہ سے ناقابل اولاد ہونے کی کچھ علامات

سینے کی گھٹن، خاص کر عصر کے بعد سے لے کر آدھی رات تک پریشان حالی، پیٹھ کی نچلی ہڈیوں میں درد، نیند میں گھبراہٹ، نیند میں خوفناک خواب۔

عورت کا بانجھ پن: عورت کا بانجھ پن بھی دو طرح سے ہوتا ہے۔ ایک تو یہ ہے کہ وہ قدرتی طور پر اولاد جنم دینے کے قابل نہ ہو اور دوسرا یہ ہے کہ وہ قدرتی طور پر تو ٹھیک ہو لیکن رحم میں کسی جن کی شرارت کی وجہ سے وہ بانجھ ہو جائے اور بچہ جننے کے قابل نہ ہو۔ اس کی شرارت کی ایک شکل تو یہ ہے کہ وہ اس کی پیداواری صلاحیت کلی طور پر ختم کر دے اور دوسری شکل یہ ہے کہ ابتدائی طور پر تو اس کے رحم میں حمل ٹھہر جائے لیکن چند ماہ بعد وہ رحم کی رگوں میں ایڑ لگا دیتا ہے جس سے عورت کو خون آنا شروع ہو جاتا ہے اور اس کا حمل ضائع ہو جاتا ہے اور صحیحین میں رسول اکرم ﷺ کا یہ فرمان موجود ہے کہ ''شیطان انسان کی رگوں میں خون کی طرح گردش کرتا ہے۔'' **(صحیح بخاری 2039)**

بانجھ پن کا علاج: صبح کے وقت سورۃ الصافات (پارہ 23) کی تلاوت کرے یا اس کی تلاوت سنتا رہے۔ سوتے وقت سورۃ المعارج (پارہ 29) کی تلاوت کرے یا اس کی تلاوت سن لے۔ کلونجی کے تیل پر یہ سورتیں پڑھیں: الفاتحۃ، آیۃ الکرسی، سورۃ البقرۃ کی اور سورۂ آل عمران کی آخری آیات، سورۃ الفلق، سورۃ الناس۔ اس تیل کو مریض اپنے سینے، پیشانی اور پیٹھ کی ہڈیوں پر ملتا رہے۔ یہی آیات و سورتیں خالص شہد پر بھی پڑھیں جسے مریض صبح نہار منہ ایک چمچہ استعمال کرے۔

مندرجہ بالا علاج مریض کئی مہینے مسلسل کرتا رہے، انشاء اللہ شفاء نصیب ہوگی بشرطیکہ وہ اس دوران اللہ کی شریعت کی پابندی کرے۔

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے ''کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات کا مطالعہ کریں'' نوٹ: جو عمل آزمائیں تفصیل سے لکھیں لاکھوں کا نفع، آپ کا صدقہ جاریہ)

جسمانی بیماریوں کا شافی علاج ——— طبی مشورے

نظام ایام خراب ❁ کندھوں میں درد ❁ دل متلاتا ہے ❁ معدہ میں تکلیف ❁ آنکھوں کے سامنے چنگاریاں ❁

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔

گھٹنوں اور جوڑوں میں درد

میری عمر 30 سال ہے۔ میرے گھٹنوں اور ٹخنوں میں بہت درد ہوتا ہے۔ اٹھنا بیٹھنا مشکل ہوگیا ہے۔ گھٹنوں اور جوڑوں سے چٹخنے کی آوازیں بھی آتی ہیں۔ انگلیوں کے جوڑ جوڑ میں درد رہتا ہے۔ ڈاکٹر کی دوا اور گھریلو ٹوٹکے بھی استعمال کیے مگر کچھ فائدہ نہیں۔ **(شاہدہ، اوکاڑہ)**

یہ گھنٹیا معلوم ہوتی ہے۔ کوٹھ کشمیری سفید خوشبودار شیریں کو باریک کرلیں اور دو انگلی کی چٹکی میں جتنی آجائے منہ میں ڈال کر پانی سے نگل لیں۔ صبح و شام یہ تدبیر دس دن کر کے مطلع کریں۔ فائدہ ہوگا۔ غذا نمبر 6,5 استعمال کریں۔

چھینکیں آتی ہیں

مجھے بہت زیادہ چھینکیں آتی ہیں۔ زیادہ تر صبح کے ٹائم آتی ہیں۔ ٹھنڈی اور کھٹی چیزیں زیادہ کھالوں تو چھینکیں بہت زیادہ آتی ہیں۔ اصل میں میں کپڑے کی فیکٹری میں کام کرتا ہوں۔ وہاں روئی اور دھاگے کے ٹکڑے اکثر ناک اور منہ میں چلے جاتے ہیں جس کی وجہ سے یہ چھینکیں مجھے بہت زیادہ آتی ہیں۔ فیکٹری سے باہر نکلوں تو اتنی زیادہ چھینکیں نہیں آتی ہیں۔ **(حاجی اصغر، سرگودھا)**

مشورہ: یہ دمہ کے مرض کا آغاز ہے۔ تولیہ اور روئی، سیمنٹ کی فیکٹریوں میں کام نہ کریں یا کوئی ماسک استعمال کریں۔ غذا نمبر 3,2 استعمال کریں۔

کندھوں میں درد

میرے دونوں کندھوں میں ہر وقت درد رہتا ہے۔ کبھی کبھی یہ درد سر میں اور کبھی ٹانگوں کی طرف منتقل ہوجاتا ہے لیکن زیادہ تر کندھوں میں ہی رہتا ہے۔ **(محمد قادر، لاہور)**

مشورہ: یہ درد شانہ معلوم ہوتا ہے۔ اس میں عام طور پر بعد میں کندھوں میں انجماد کی کیفیت پیدا ہوکر کندھوں میں ایک قسم کا لاک پیدا ہوجاتا ہے جس سے کندھے حرکت نہیں کر سکتے۔ اس کیفیت کو فروزن شولڈر کہا جاتا ہے۔ فی الحال دس لونگ سرسوں کے تیل میں جلا کر وہ تیل ملیں اور کپڑے سے سینکیں، اے سی سے بچیں، سرد اشیاء نہ کھائیں۔ غذا نمبر 3,2 استعمال کریں۔

نظام ایام خراب

عرصہ ایک سال سے نظام ایام خراب ہے۔ ڈاکٹر صاحبہ بارہ گولیاں روز کھانے کو کہتی ہیں۔ پانی کی شکایت نہیں ہے نہ کوئی اور قابل ذکر شکایت ہے کیا اس مسئلے کو ایسے ہی چھوڑ دیا جائے یا علاج ضروری ہے۔ **(حنا ناز، راولپنڈی)**

مشورہ: ایک گلاس انار کا خالص جوس روزانہ پئیں، جس قدر ہوسکے دیسی آم کھائیں۔ بادام، کشمش خالص شہد، بکرے کا عمدہ گوشت، پرند چرند خالص دیسی گھی میں بھون کر روٹی سے کھائیں۔ غذا نمبر 4,3 استعمال کریں۔

منہ کڑوا رہتا ہے

عرصہ تین ماہ سے منہ کڑوا ہے اور سینہ پر بوجھ رہتا ہے۔ ڈکاریں آتی ہیں۔ سر چکراتا ہے، نزلہ زکام نہیں ہے۔ گیس اکثر رہتی ہے۔ بادی کی چیزیں کھانے سے طبیعت زیادہ بگڑتی ہے۔ **(نازیہ لعل، کراچی)**

مشورہ: آپ گیس و تبخیر کورس مستقل مزاجی سے کم از کم 3 سے 5 پانچ استعمال کریں، اس دوران کھٹی اشیاء سے پرہیز کریں۔ صبح و شام واک بھی کریں۔ بادی اور ثقیل چیزوں سے پرہیز کریں۔ غذا نمبر 5,6 استعمال کریں۔

دل متلاتا ہے

ہر وقت دل متلاتا رہتا ہے مگر الٹی نہیں ہوتی۔ کھانا بھی نہیں کھایا جاتا، منہ سے پانی جاری ہوجاتا ہے۔ ٹیسٹ نارمل ہیں۔ السر میں سوزش نہیں ہے۔ پیشاب میں جلن ہوجاتی ہے بلکہ اکثر ہوتی ہے۔ **(شریف الدین، لالہ موسیٰ)**

مشورہ: گنا چوسیں، سبزیاں پکا کر کھائیں۔ پیشاب ٹیسٹ کروائیں۔ گردوں کو چیک کروائیں۔ غذا نمبر 5,4 استعمال کریں۔

بازو کے بال اڑ گئے

کچھ دن ہوئے میں صبح سو کر اٹھا تیار ہوکر دفتر جا رہا تھا تو میری بیوی نے آستین کا کف لگاتے ہوئے دیکھا کہ بازو پر ایک روپے کے بقدر بال نہیں ہیں وہ جگہ ایسے چکنی ہے کہ جیسے وہاں کبھی بال تھے ہی نہیں۔ براہ مہربانی کوئی مناسب سا مشورہ دیں اور احتیاط بھی بتائیں۔ **(اکرم زیدی، قصور)**

مشورہ: تولیہ استعمال نہ کریں۔ نشان پر لہسن کا عرق لگائیں۔ انشاءاللہ بال واپس آجائیں گے فکرمند نہ ہوں۔

معدہ میں تکلیف

میرا مسئلہ معدے کا ہے۔ میرے خیال میں سب سے زیادہ تکلیف دہ بیماری یہی ہے۔ معدے میں اکثر تکلیف رہتی ہے۔ اسپغول کی بھوسی بھی استعمال کر رہی ہوں۔ اس سے معمولی فرق ہے۔ اس درد کی وجہ سے کبھی کبھی رات بھر نہیں سوسکتی۔ اب یہ درد آہستہ آہستہ گردوں کے دونوں طرف رہنے لگا ہے۔ پہلے صرف معدے میں تھا۔ (شائستہ، سکھر)

مشورہ: آپ نے ڈاکٹری دواؤں کی تفصیل نہیں لکھی۔ اگر ڈاکٹری دواؤں سے معدے میں سوزش ہے تو پہلے تو ڈاکٹری دواؤں سے جان چھڑائیں گیس تبخیر کورس پابندی سے کم از کم تین کورس استعمال کریں۔ 90 دن کے بعد دوبارہ لکھیں۔ غذا نمبر 5,4 استعمال کریں۔

درست تشخیص ضروری ہے

میری عمر 19 سال ہے۔ خون کی شدید کمی اور کمزوری ہے۔ میرا جسم گویا ہڈیوں کا ڈھانچہ ہے۔ مجھے تقریباً چھ سال سے لیکوریا ہے۔ میرے ماہانہ ایام کا نظام بھی ٹھیک نہیں خون کی زیادتی کی وجہ سے دن بدن کمزوری بڑھتی جارہی ہے جس کے سبب اب میری نظر بھی بہت کمزور ہوگئی ہے۔ میرا وزن 39 کلو ہے جو عمر اور قد کے لحاظ سے بہت کم ہے اگر کوئی گرم چیز متواتر کھاؤں تو یہ شکایت بڑھ جاتی ہے۔ **(زاہدہ کوثر، فیصل آباد)**

مشورہ: سب سے پہلے تو خون کی زیادتی کا سبب معلوم کرنا چاہیے ممکن ہے رسولی بن رہی ہو جب تک درست تشخیص نہ ہوجائے آم کی پرانی گٹھلی کا مغز نکال کر کوٹ چھان کر صاف خشک شیشی میں رکھیں اور وقت ضرورت آدھا گرام یہ دوا صبح و شام باسی پانی سے پھانک لیں۔ معمول کی غذا کھائیں۔ دو

اونس خالص دیسی تازہ مکھن توس پر لگا کر کھائیں۔ شہد خالص دو تین چمچ کھائیں۔ دودھ پئیں‘ بکرے کے گوشت میں سبزیاں ڈال کر دیسی گھی میں پکا کر کھائیں۔ آم اور کالی چیری کھائیں۔ سخت کام مثلاً بوجھ اٹھانا اور جھک کر کام کرنے سے پرہیز کریں۔ دو تین ماہ کے بعد دوبارہ لکھیں۔ الٹراساؤنڈ کی رپورٹ سے مطلع کریں۔ غذا نمبر 3,2 استعمال کریں۔

دائمی نزلہ زکام

میری عمر تقریباً 30 سال ہے۔ گزشتہ دس سال سے نزلہ زکام میں مبتلا ہوں۔ نزلہ سر میں جم جاتا ہے‘ جس کی وجہ سے بال بھی ٹوٹ رہے ہیں۔ سر گنجا ہو گیا ہے۔ میں گزشتہ پندرہ سال سے لیدر گارمنٹس میں کام کر رہا ہوں۔ **(محمد اشرف‘ فیصل آباد)**

مشورہ: آپ شفائے حیرت سیرپ اور بنفشی قہوہ پابندی سے کم از کم 3 ماہ استعمال کریں۔ بکرے کا قورمہ روٹی یا دیسی مرغ کا عمدہ شوربا روٹی آپ کیلئے مفید غذا ہے۔ دو ہفتے کے بعد دوبارہ حال لکھیں۔ غذا نمبر 3,2 استعمال کریں۔

آنکھوں کے سامنے چنگاریاں

مجھے تین ماہ تک بخار آیا جس کیلئے کئی بار ہسپتال میں داخل بھی رہا۔ ملیریا کا علاج ہوا۔ ٹائیفائیڈ کے کورس کیے مگر پھر بخار آ گیا۔ آپ کو خط لکھا تو آپ نے ٹائیفائیڈ تشخیص کر کے اسی کا علاج لکھا جس سے الحمدللہ اب میں ٹھیک ہوں۔ اب مسئلہ یہ ہے کہ میری آنکھوں کے سامنے چنگاریاں اڑتی معلوم ہوتی ہیں۔ **(عبدالرشید‘ لاہور)**

مشورہ: غذا کے بعد گنا چوسیں‘ آنکھوں میں خالص عرق گلاب کے قطرے ٹپکائیں۔ مرچ مصالحے‘ انڈا‘ مرغی اور گائے کے گوشت کا استعمال کچھ دنوں کیلئے بند کر دیں۔ غذا نمبر 3,2 استعمال کریں۔

ذہنی نشوونما

میرے دو بیٹے ماشاءاللہ قرآن پاک حفظ کرنے کی سعادت حاصل کر رہے ہیں۔ ان کے ذہن کی نشوونما کیلئے کوئی بہترین نسخہ شائع فرما دیں۔ **(سدرہ‘ کراچی)**

مشورہ: مغز بادام شیریں بیس تولہ‘ مغز تخم خیارین‘ مغز تخم کدو شیریں‘ مغز تخم تربوز‘ مغز تخم خربوزہ ہر ایک تین تولہ‘ پوست بہیڑہ‘ آملہ خشک‘ ہلیلہ سیاہ‘ ہر ایک دو تولہ‘ بادیان دس تولہ‘ خشخاش سفید ساڑھے سات تولہ۔ تمام دوائیں عمدہ اور تازہ ہوں زیادہ پرانی نہ ہوں۔ ان سب کو کوٹ چھان کر آدھ سیر چینی ملا کر ایک یا دو چائے کے چمچ صبح دودھ سے پھانک لیا کریں۔ مگر خیال رہے کہ نزلہ زکام‘ ریشہ بلغم والے مریض کو یہ دوا نہ دیں۔ بلڈ پریشر کم رہتا ہو تب بھی یہ دوا نہیں کھانی چاہیے۔ غذا نمبر 3,2 استعمال کریں۔

حضرت حکیم صاحب سے موبائل پر رابطہ (بیرون ملک)

حضرت حکیم صاحب ہر ہفتے کی شام 7 بجے سے 9 بجے تک صرف بیرون ملک کی کالیں سنیں گے۔ قارئین کا اندرون ملک رسالہ‘ خط اور ملاقات کے ذریعے حکیم صاحب سے رابطہ ہے‘ بیرون یہ ذرائع نہیں ہیں۔ براہ کرم اندرون ملک سے کال نہ کریں بیرون ملک مجبور لوگوں کا حق نہ ماریں۔ اندرون ملک موصول کالیں کاٹ دی جائینگی۔ مجبوری کی صورت میں پیشگی معذرت۔ موبائل: 0343-8710009

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترش باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقی)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا، میتھی والا لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیزپات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا، مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، بیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، الیچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگو گوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، اناناس، رس بھری

سانولی رنگت اور حسن میں نکھار

فوزیہ سلطانہ

آپ کے خوبصورت نظر آنے میں کلر سے زیادہ جس چیز کا دخل ہوتا ہے وہ ہے آپ کی خود اعتمادی۔ اگر آپ میں حد درجہ خود اعتمادی کا عنصر موجود ہے اور آپ اپنی ذات سے مطمئن ہیں تو آپ ذرا سے بناؤ سنگھار اور تھوڑی سی توجہ سے خوبصورت نظر آ سکتی ہیں

حسن اور صحت کا آپس میں بہت گہرا تعلق ہے۔ وہ خواتین جن کی صحت اچھی ہو' جلد شگفتہ و تروتازہ ہو ان کے نین نقش خواہ کیسے ہی ہوں' دیکھنے والے کو ضرور اپنی جانب متوجہ کر لیتی ہیں اور یہ کہنا غلط نہیں ہے کہ حسن کی بنیاد ہی صحت پر ہے۔ صحت مند رہنے کیلئے آپ کو متوازن غذا کے ساتھ ساتھ 24 گھنٹوں میں سے کم از کم 8 گھنٹے کی پرسکون نیند لینی چاہیے کیونکہ اگر آپ کی نیند پوری نہ ہو تو طبیعت میں بے چینی رہتی ہے۔ کوئی کام بھی آپ پوری توجہ کے ساتھ نہیں کر سکتیں اور آہستہ آہستہ یہ بے چینی اور آنکھوں کا بوجھل پن آپ کی طبیعت کا مستقل حصہ بن جاتا ہے اور پھر آپ کی آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کا دائرہ گہرا اور وسیع ہونے لگتا ہے اور چہرے پر تناؤ کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس لیے جلد کو تروتازہ اور خود کو مکمل طور پر صحت مند رکھنے کیلئے روزانہ روٹین میں آپ کو پوری نیند لینی چاہیے لیکن اکثر خواتین کے ساتھ یہ مسئلہ ہوتا ہے کہ انہیں نیند آتی ہی نہیں یا نیند کم آتی ہے اور جب وہ نیند پوری نہیں لیتیں تو ان کی طبیعت بوجھل رہتی ہے کسی کام میں دل نہیں لگتا۔ ان میں اکثر خواتین ''سلیپنگ پلز'' لے کر سونے کی کوشش کرتی ہیں۔ عام گھریلو خواتین کو اگر نیند کے سلسلے میں کچھ مسئلہ ہو تو انہیں مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کرنا چاہیے۔

☆ سونے کیلئے سب سے پہلے ایک روٹین بنالیں کہ رات کو جلدی سونے اور صبح جلدی بیدار ہونے کی عادت ڈالیں۔ رات کو جب سونے کیلئے آپ بستر پر لیٹیں تو کسی بھی قسم کی ذہنی پریشانی یا کوئی گھریلو مسئلہ جو آج کل آپ کو پریشان کیے ہوئے ہو۔ اسے ذہن میں بالکل نہ دہرائیں بلکہ کوشش کریں کہ اگر ذہن میں آ بھی جائے تو دھیان بدل لیں اور اس طرح کی تمام پریشانیاں اور الجھنوں کے مسائل کا حل اللہ تعالیٰ کی ذات پر چھوڑ کر تھوڑی دیر کیلئے ذہن کو سکون دیں۔ آپ خود محسوس کریں گی کہ دماغ پر موجود بوجھ میں کمی واقعہ ہوئی ہے۔

☆ بیڈ روم میں موجود چیزیں ایسی ہونی چاہئیں جن سے لطافت کا احساس ہو۔ طبیعت پر بوجھل پن میں اضافہ نہ ہو' خاص طور پر سونے کیلئے بستر کا انتخاب ایسا ہو کہ لیٹتے ہی ذہنی وجسمانی سکون کا احساس ہو' اس سلسلے میں خاص بات یہ کہ تکیہ نہ بہت زیادہ اونچا ہو کہ گردن کے پٹھوں میں کھنچاؤ پیدا ہو اور نہ ہی اتنا نیچا ہو کہ سانس لینے میں دشواری پیش آئے۔

☆ کوشش کریں کہ بیڈ روم کے اردگرد شور کی آوازیں سنائی نہ دیں یہ مسئلہ صرف ان خواتین کیلئے ہے جن کو نیند کم آتی ہے۔ اس لیے انہیں چاہیے کہ بیڈ روم کا انتخاب پرسکون والے کمرے میں کریں جہاں بیرونی شور کی آوازیں کم سنائی دیں۔

☆ سونے سے پہلے زبانی مختصر قرآنی آیات کا ورد کر کے سوئیں تو بھی نیند بہت ہی پرسکون آتی ہے۔

☆ لیکن ان سب کے باوجود اگر خواتین نیند کے مسئلے سے دوچار ہوں تو انہیں چاہیے کہ تھوڑی سی خشخاش کو پیس کر رکھ لیں اور بستر پر لیٹنے سے ایک ڈیڑھ گھنٹہ پہلے ایک چمچ خشخاش کے سفوف کو ایک کپ دودھ کے ساتھ کھائیں ایک ہفتہ یہ عمل کرنے سے آپ محسوس کریں گی کہ آپ کتنی بھرپور اور مکمل نیند لے رہی ہیں جب آپ کی نیند پوری ہو گی تو آپ اگلے روز کام کرنے کیلئے فریش اور ہشاش بشاش نظر آئیں گی۔ یعنی چہرے کی تازگی اور شگفتگی برقرار رکھنے کیلئے نیند ایک لازمی امر ہے۔

سانولی رنگت کیلئے فاؤنڈیشن

کسی بھی تقریب میں شرکت کیلئے سب سے زیادہ مسئلہ سانولی رنگت والی خواتین کیلئے ہوتا ہے کیونکہ اس میں سے اکثر لڑکیاں تو کلر کمپلیکشن کا شکار ہوتی ہیں جس کی وجہ سے انہیں فکر لاحق رہتی ہے کہ ہم محفل میں گوری اور خوبصورت لڑکیوں کی طرح نظر نہیں آ سکتیں اور وہ مسلسل احساس کمتری کا شکار رہتی ہیں لیکن عقلمند اور ذہین لڑکیاں کبھی بھی کلر کی وجہ سے احساس محرومی کا شکار نہیں ہوتیں بلکہ آپ کے خوبصورت نظر آنے میں کلر سے زیادہ جس چیز کا دخل ہوتا ہے وہ ہے آپ کی خود اعتمادی۔ اگر آپ میں حد درجہ خود اعتمادی کا عنصر موجود ہے اور آپ اپنی ذات سے مطمئن ہیں تو آپ ذرا سے بناؤ سنگھار اور تھوڑی سی توجہ سے خوبصورت نظر آ سکتی ہیں۔

سانولی رنگت کیلئے سب سے پہلے تو گھریلو اور آسان ترین نسخہ یہ ہے کہ صبح نہار منہ تھوڑی سی پالک کو ابال کر اس کا عرق ایک ہفتہ تک مسلسل استعمال کریں۔ چند روز میں ہی آپ اپنی رنگت میں واضح فرق محسوس کریں گی۔

گوری رنگت کیلئے آج کل کی لڑکیاں بلیچ کریم کا استعمال بہت زیادہ کرتی ہیں اس سے رنگت تو شاید سفید ہو جاتی ہے لیکن مسلسل استعمال سے چہرے پر بال بہت زیادہ نکل آتے ہیں اور پھر مجبوراً خواتین کو تھریڈنگ شروع کرنی پڑتی ہے۔ بلیچ کریم اور فیشل کا استعمال 20 سال کی عمر سے پہلے کبھی نہیں کرنا چاہیے کیونکہ اگر چھوٹی عمر میں بلیچ کریم اور فیشل وغیرہ کا استعمال شروع کر دیا جائے تو کم عمری میں ہی چہرے پر سے شادابی اور شگفتگی کے آثار کم ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور چہرے پر پختگی جھلکنے لگتی ہے اس لیے ٹین ایجز بچیوں کو بلیچ کریم کی نسبت چہرے پر روٹین میں لیموں ملنا چاہیے اس کے مسلسل استعمال سے بھی رنگت سفید ہوتی اور نکھرتی ہے اور برے اثرات بھی سامنے نہیں آتے۔ لیکن وہ خواتین جنہیں لیموں سے الرجک ہو وہ اس کے استعمال سے گریز کریں۔ سانولی رنگت پر کسی بھی پارٹی میک اپ کیلئے ہمیشہ فاؤنڈیشن استعمال کرنے سے پہلے برف کے کیوبز تین چار منٹ تک چہرے پر ملیں تاکہ فاؤنڈیشن کافی دیر تک ویسی ہی رہے اور گرمیوں میں تو ہمیشہ میک اپ کرنے سے پہلے برف کے کیوبز چہرے پر لگائیں تاکہ فاؤنڈیشن لگانے کے بعد چہرے پر پسینہ نہ آئے۔ ورنہ پسینے کی صورت میں فاؤنڈیشن پگھل کر رنگت اور کالی ہو جاتی ہے۔ ہمیشہ اچھے برانڈ کی فاؤنڈیشن کا انتخاب کریں۔

اب اپنے کپڑوں کی مناسبت سے دیکھیں کہ فاؤنڈیشن میں آپ نے براؤن' پیلا' گلابی کونسا شیڈ استعمال کرنا ہے اگر تقریب دن کے وقت ہے تو ہلکا گلابی پیلا شیڈ استعمال کریں اور پف کو پہلے پانی میں ہلکا سا بھگو کر پھر استعمال کریں اگر آپ لیکوئیڈ فاؤنڈیشن استعمال کر رہی ہیں تو اسے دونوں ہاتھوں پر مل کر چہرے پر نیچے سے اوپر کی طرف لگائیں اور اس طرح لگائیں کہ فاؤنڈیشن جلد میں اچھی طرح جذب ہو جائے۔

جب ساری فاؤنڈیشن جلد میں جذب ہو جائے تو پھر تھوڑی سی فاؤنڈیشن دوبارہ لیکر اپلائی کریں اور یہی عمل دوبارہ دہرائیں۔ خاص طور پر ناک کے اطراف' کان کے پاس اور نیچے گردن تک لگائیں تاکہ چہرے اور گردن کا رنگ ایک جیسا لگے۔

جب یہ فاؤنڈیشن اچھی طرح مکس ہو کر آپ کی جلد کا حصہ بن جائے تو اس کے بعد پاؤڈر کی ہلکی سی تہہ لگائیں لیکن احتیاط رہے کہ پورے چہرے پر یکساں طور پر اپلائی کیا ہوا نظر آئے ماتھے اور ٹھوڑی پر تیز اور ہلکے پاؤڈر کے دھبے نہ بنیں۔

یاد رکھیں! فاؤنڈیشن آپ کے چہرے کے میک اپ میں بنیادی حیثیت رکھتی ہے اگر فاؤنڈیشن مناسب طریقے سے نہ لگائی جائے یا اس میں کوئی خرابی رہ جائے تو آپ نے خواہ کتنی ہی عمدہ لپ اسٹک اور آئیز میک اپ کیا ہو کچھ بھی منفرد نہیں لگے گا اگر آپ کی فاؤنڈیشن اچھی عمدہ اور لگانے کی تکنیک بہترین ہو گی تو بے شک آپ انتہائی خوبصورت خواتین کی محفل میں کسی بھی حسینہ کا مقابلہ باآسانی کر سکتی ہیں۔ یہ بات مدنظر رکھیں کہ آپ کا حسن آپ کے شوہر کیلئے ہونا کہ محفل کیلئے......!!!

انمول خزانے سے زندگی سکھی ہوگئی

نعیم سلیم، پنڈی بھٹیاں

غرضیکہ اس وظیفہ کی برکت سے ہمیں دین کی دولت مل گئی دنیاوی آسانیاں تو مل ہی رہی ہیں دین کیلئے ہم راغب ہوگئے ہیں۔ پہلے جہاں ہم گھر والے صبح نو دس بجے سوکر اٹھتے تھے اب اذان فجر کے ساتھ ہی ہم بیدار ہوجاتے ہیں اور گزرے وقت کے متعلق پچھتاوا ہوتا ہے

چھ ماہ قبل میں عصر کی نماز کی ادائیگی کے بعد باہر نکلا تو ایک بک سٹال کے پاس کھڑا ہوگیا اور کتابوں پر نظر دوڑانے لگا اچانک میری نگاہ دو انمول خزانے پر پڑی میں نے وہ کتاب اٹھالی۔

جب میں نے آخر میں اجازت نامہ پڑھا تو مجھے خوشی ہوئی اور میں نے وہ کتاب خرید لی۔ میں نے اور میری بیوی نے اسے پڑھنا شروع کردیا۔ میں ہر فرض نماز کے بعد پڑھتا ہوں اور میری بیوی 21 مرتبہ اور 313 مرتبہ والا عمل روزانہ کرتی ہے۔

محترم حکیم صاحب! وظیفہ پڑھنے سے قبل ہم بہت سے مسائل و مشکلات کا شکار تھے جن میں سے کچھ مسائل اور مشکلات موجود ہیں اور کچھ حل ہورہے ہیں اور کچھ حل ہوچکے ہیں۔ اس سے قبل ہمیں بہت تنگی تھی۔ ہر وقت غصہ چھوٹی چھوٹی باتوں پر لڑائی جھگڑا کرنا، دشمنوں کے اوپر تلے دن رات مسلسل وار جو کہ ہمارا سب سے بڑا مسئلہ تھا۔ دشمنوں کے جادو تعویذات کے دن رات کے وار سے ہم نیم پاگل ہوگئے تھے اور اب بھی چکر چلتے ہیں مگر پہلے والی حالت نہیں ہے۔ ہم سوتے جاگتے اٹھتے بیٹھتے انتہائی ذہنی اذیت کا شکار تھے۔ بظاہر تو کوئی بات نہ ہوتی تھی لیکن ہمارے دل و دماغ میں ہر وقت اشتعال، خوف اور غصہ سے بھرے رہتے تھے۔ دل ہی دل میں دوسروں کو گالیاں دینے اور لڑنے مارنے پر تیار رہتے ہیں۔

لیکن جب سے ہم نے دو انمول خزانے پڑھنے شروع کیے اللہ تعالیٰ کی غیب سے مدد آنی شروع ہوگئی۔ فریج کیلئے ہم گزشتہ کئی سالوں سے ترس رہے تھے کہ گھر میں جگہ کی تنگی کی وجہ سے نہیں خرید رہے تھے۔

دوسری گھریلو اشیاء الیکٹرانک کا سامان کہ جن کی روزمرہ گھریلو امور میں اشد ضرورت ہوتی ہے لیکن ہم صرف ترس کر رہ جاتے، موسمی پھلوں کا جوس وغیرہ کیلئے ہمارا دل چاہتا تھا لیکن مشینیں نہ ہونے کے سبب ایسا ممکن نہ تھا لیکن اس وظیفہ کی برکت سے اوپر تلے ہمیں بڑے سائز کا فریج بھی اللہ نے دیدیا۔ تین چار قسم کی الیکٹرانک مشینیں بھی یکدم اللہ نے دے دیں اور سب سے بڑھ کر یہ کہ جس دشمن کے ہاتھوں ہم بہت سخت تنگ تھے اسے اپنی ایسے پڑی کہ اس کا ساتھی انتہائی معذوری کی حالت کو پہنچ گیا ہے اور اس سے وہ ایک منٹ کیلئے بھی آگے پیچھے نہیں ہٹ سکتا۔ وہ جن کے ساتھ مل کر ہمیں تنگ کرتا تھا اب وہ آپس میں ایک دوسرے کے دشمن بن گئے ہیں۔

غرضیکہ اس وظیفہ کی برکت سے ہمیں دین کی دولت مل گئی دنیاوی آسانیاں تو مل ہی رہی ہیں دین کیلئے ہم راغب ہوگئے ہیں۔ پہلے جہاں ہم گھر والے صبح نو دس بجے سوکر اٹھتے تھے اب اذان فجر کے ساتھ ہی ہم بیدار ہوجاتے ہیں اور گزرے وقت کے متعلق پچھتاوا ہوتا ہے اب ہر وقت قبر، موت کی منزل اور حشر کی منزل کی آسانیوں کیلئے رب کائنات سے رو رو کر التجائیں منہ سے نکلتی ہیں کہ اے رب! ہمیں ایمان کی سلامتی کے ساتھ دنیا سے اٹھانا اور ہمارا حشر نیک لوگوں کے ساتھ ہو۔

اس وظیفہ کی برکت سے ہمارے اندر فلمیں، گانے اور بے ہودہ ڈرامے دیکھنے سے سخت نفرت ہوگئی ہے۔ گفتگو کرنے کی ہم دونوں میاں بیوی کی حالت یہ ہوگئی ہے کہ کوئی فضول جملہ ہم ادا نہیں کرتے اور آپس میں صرف کام کی بات کرتے ہیں جبکہ باقی وقت ذکر میں مشغول رہنے کی کوشش کرتے ہیں۔

غیبت کرنی چھوڑ دی ہے اور مجبوراً کوئی بات کرنی پڑ جائے تو ایک دوسرے کو روکتے رہتے ہیں۔ قرآن پاک میں دلچسپی بڑھ گئی ہے اب تھوڑا پڑھتا ہوں لیکن جتنا پڑھتا ہوں ترجے کے ساتھ اور اس سے دل پر بہت اثر ہوتا ہے۔

الحمدللہ! ہم ہر وقت اللہ سے دعا گو رہتے ہیں کہ اے اللہ ہمیں سیدھے رستے سے مت ہٹانا اور ہمیں ایسا بنادے کہ تو ہم سے راضی ہوجا۔ آنے والی مصیبتوں سے بچنے کیلئے بھی قبل از وقت کسی نہ کسی ذریعے سے اللہ تعالیٰ آگاہ کردیتے ہیں اور بعد میں پتہ چلتا ہے کہ شکر ہے کہ ہم نے اس بات پر عمل کیا ورنہ رسوائی و ذلت اور پریشانی اٹھانا پڑتی۔ ان سب باتوں کا لکھنے کا مقصد یہ ہے کہ جو قارئین یہ وظیفہ پڑھ رہے ہیں ان میں مزید شوق اور تجسس پیدا ہو۔ خدارا کسی وظیفہ کو محض دنیاوی مقاصد کیلئے اور دنیا حاصل کرنے کی نیت سے نہ پڑھیں بلکہ سب سے پہلے خلوص دل کے ساتھ نیک نیت باندھ لیں کہ ہم نے اللہ کو راضی کرنا ہے جب یہ نیت ہوگی تو دنیا آپ کے قدموں میں خود بخود آنا شروع ہوجائیگی۔ میرا یہ ذاتی تجربہ ہے۔

یہ اسلام نہیں

مولانا وحید الدین خان

رسول اللہ ﷺ اور آپ کے اصحاب جب بیت اللہ میں جاتے تو وہ لوگ وہاں آکر شور و غل کرتے۔ سیٹی بجاتے اور تالیاں پیٹتے

ایک مقام پر رمضان کے زمانہ میں فساد ہوگیا۔ وہاں کے ایک صاحب سے میری ملاقات ہوئی میں نے واقعہ کی تفصیل پوچھی۔ انہوں نے بتایا کہ رات کا وقت تھا مسلمان مسجد میں تراویح کی نماز پڑھ رہے تھے اتنے میں سڑک سے شور و غل سنائی دیا۔ معلوم ہوا کہ دوسری قوم کے لوگوں کی بارات گزر رہی ہے اور جگہ جگہ رک کر گاتی بجاتی ہے۔ اس وقت مسجد سے نکل کر کچھ مسلمان سڑک پر آئے اور جلوس والوں سے کہا کہ آپ لوگ یہاں شور نہ کریں کیونکہ مسجد کے اندر ہماری نماز ہورہی ہے مگر وہ نہیں رکے۔ بس اس پر تکرار ہوئی اور بڑھتے بڑھتے فساد ہوگیا۔

میں نے کہا یہ تو آپ لوگوں کا طریقہ ہے۔ اب میں آپ کو بتاتا ہوں کہ اس معاملہ میں رسول اللہ ﷺ کا طریقہ کیا تھا۔ میں نے کہا کہ آپ جانتے ہیں کہ ابتدائی زمانہ میں مکہ پر اور بیت اللہ پر مشرکین کا قبضہ تھا۔ وہ لوگ رسول اللہ کو اور آپ کے ساتھیوں کو طرح طرح سے ستاتے تھے۔ اسی میں سے ایک یہ تھا کہ رسول اللہ ﷺ اور آپ کے اصحاب جب بیت اللہ میں جاتے تو وہ لوگ وہاں آکر شور و غل کرتے۔ سیٹی بجاتے اور تالیاں پیٹتے اور کہتے کہ یہ ہمارا عبادت کا طریقہ ہے۔ قرآن میں بتایا گیا ہے ''اور بیت اللہ کے پاس انکی نماز اسکے سوا کچھ نہ تھی کہ سیٹی بجانا اور تالی پیٹنا۔ تو اب عذاب چکھو اپنے انکار کی وجہ سے'' **(الانفال 35)**

حضرت عبداللہ بن عمرؓ نے کہا کہ مکہ کے مشرکین اپنے رخسار زمین پر رکھتے اور تالی بجاتے اور سیٹی بجاتے۔ وہ ایسا اس لیے کرتے تھے کہ رسول اللہ ﷺ کی نماز کو گڈمڈ کردیں اور زُھری نے کہا کہ وہ مسلمان کا مذاق اڑانے کے لیے ایسا کرتے تھے۔

رسول اللہ ﷺ مکہ میں 13 سال تک رہے وہاں مسلسل آپ ﷺ کیساتھ وہ سلوک کیا جاتا رہا جس کا ذکر اوپر کے اقتباسات میں آیا ہے مگر کبھی ایسا نہیں ہوا کہ آپ ﷺ نے اس کیخلاف کوئی احتجاج یا جوابی کارروائی کی ہو۔ آپ ﷺ اس قسم کی تمام باتوں پر یکطرفہ طور پر صبر کرتے رہے۔ مشرکوں کے شور و غل پر آپ ﷺ کا چپ رہنا خوف کے تحت نہیں بلکہ منصوبہ کے تحت تھا۔ آپ ﷺ اللہ کے پیغام کی پیغام رسانی کرنا چاہتے تھے اس لیے آپ ﷺ نے ضروری سمجھا کہ جھگڑے اور ٹکراؤ والی باتوں سے اپنے آپ کو دور رکھیں۔

یہاں تک کہ وہ وقت آیا کہ اللہ نے حالات میں تبدیلی فرمائی اس کے بعد مشرکین کے شور کا بھی خاتمہ ہوگیا اور خود مشرکین کا بھی۔

بہترین بیوی بننے کے گر

ڈاکٹر فرخندہ، کراچی

قابل محبت عورت کبھی مکر اور منافقت سے کام نہیں لیتی جب اس کو کوئی بات ناگوار گزرتی ہے تو وہ اس کو دل میں رکھ کر اپنا غصہ نکالنے کے مواقع تلاش نہیں کرنے لگتی بس وہ یہ کرتی ہے کہ جو بات اچھی نہیں لگی اس کا اظہار کر دیتی ہے

وہ کون سی چیز ہے جو بیوی کو محبوبہ بنا دیتی ہے؟؟؟ اس سوال پر بحث کی جائے تو یقین کیجئے وہ کبھی ختم نہ ہوگی۔ وجہ اس کی سیدھی سادی ہے اور وہ یہ ہے کہ اس موضوع پر ہر شخص کے پاس کہنے کو کچھ نہ کچھ ضرور ہوگا اور وہ اپنی رائے ظاہر کرنے پر اصرار بھی کرے گا۔

آیئے ہم یہاں روبن صاحب کی مدد سے ان خوبیوں کی ایک فہرست بنالیں جو عورت کو قابل محبت بناتی ہے:۔

اچھی ماں: اکثر مردوں کو شریک کار سے زیادہ اچھی ماں کی تلاش ہوتی ہے۔ یہ وہ نتیجہ ہے جو درجنوں ماہرین نفسیات نے عورتوں اور مردوں کے دل و دماغ کی گہرائیوں کا مطالعہ و تجزیہ کرنے کے بعد اخذ کیا ہے۔ مرد ایسی بیوی چاہتا ہے جو اس کی ہر لحاظ سے دیکھ بھال کرے اس کی فراہم کردہ تمام اشیاء (لباس، موٹر، دولت وغیرہ) کی قدر کرے۔ ان کی اہمیت سمجھے اور ان سے لطف اٹھائے۔ شریک حیات کے روپ میں اچھی ماں تلاش کرنے والے مردوں کا معاملہ یہ ہے کہ اگر بیوی کسی معاملے میں ان کی سرپرستی کرنے میں کوتاہی برتے تو وہ روٹھ جاتے ہیں۔ انگلیاں اٹھانے لگتے ہیں اور بیوی کو قابل محبت سمجھنے سے گریزاں ہوجاتے ہیں۔ ایسے مرد چاہتے ہیں کہ بیوی ان کے پلے سے بندھی رہے جب وہ گھر میں قدم رکھیں تو وہ سارے کام چھوڑ کر بس ان کے پاس بیٹھی رہے۔ بیوی کے اس قسم کے طرز عمل سے ان کو دلاسہ ملتا ہے کہ ان کو چاہا جا رہا ہے۔ ان کی پرواہ کی جارہی ہے۔

اصل میں ان شوہروں کی نفسیاتی الجھن یہ ہوتی ہے کہ وہ بیوی کے محتاج تو ہوتے ہیں مگر اس حقیقت کو قبول کرنے کا ان میں حوصلہ نہیں ہوتا۔ وہ سمجھتے ہیں کہ اس امر کا اعتراف کرنے سے ان کی توہین ہوگی۔ ان کو کمتر قسم کا مرد سمجھا جائے گا اور ان کا مذاق بھی اڑایا جائیگا۔ اس سے بچنے کیلئے وہ نہ صرف دوسروں کو بلکہ اپنے آپ کو بھی یہ یقین دلاتے رہتے ہیں کہ بیوی اور اہل خانہ پر ان کی حاکمیت پوری طرح قائم ہے۔ قابل محبت بیوی کو شوہر کی اس الجھن کا علم ہوتا ہے لہٰذا وہ اس کو کبھی یہ احساس نہیں ہونے دیتی کہ وہ بیوی پر دارومدار رکھتا ہے اور آزادانہ کردار ادا کرنے کے حوصلے سے محروم ہے۔ چنانچہ مثال کے طور پر بیوی ایسے شوہر کیلئے کپڑے جوتے اور استعمال کی دوسری چیزیں شوہر کیساتھ جا کر خرید کر لاتی ہے یہ اشیاء وہ اپنی پسند کے مطابق خریدتی ہے مگر شوہر کو بھی یہ تاثر دیتی ہے کہ یہ وہ چیزیں ہیں جو اس کو پسند ہیں اور اس کی پسند کو مدنظر رکھ کر خریدی گئی ہیں۔

صاف دلی: قابل محبت عورت کبھی مکر اور منافقت سے کام نہیں لیتی جب اس کو کوئی بات ناگوار گزرتی ہے تو وہ اس کو دل میں رکھ کر اپنا غصہ نکالنے کے مواقع تلاش نہیں کرنے لگتی بس وہ یہ کرتی ہے کہ جو بات اچھی نہیں لگی اس کا اظہار مناسب موقع پر مناسب انداز میں کر دیتی ہے۔ جو دل میں ہوتا ہے کہہ دیتی ہے بات جہاں شروع ہوتی ہے وہیں ختم ہوجاتی ہے۔ وہ کوتاہی اور غلطی کو معاف کر دیتی ہے اور بھول جاتی ہے۔ وہ شوہر کو جنسی لطف سے محروم کر کے سزا دینے کا خیال کبھی ذہن میں نہیں لاتی اور نہ ہی خود کو شوہر کے سپرد کرنے کو انعام یا صلہ سمجھتی ہے۔

پہل: قابل محبت عورت کو یہ پتہ ہوتا ہے کہ عورت ''نہ'' کہنے کا حق رکھتی ہے۔ لہٰذا وہ شوہر کو ایسے اشارے دیتی ہے جو ''ہاں'' پر دلالت کرتے ہیں۔ ان اشاروں کا پیغام یہ ہوتا ہے کہ اگر تم مجھ سے پوچھو تو میں ہاں کہوں گی۔ پہلا قدم اس کو بھی اٹھانا چاہیے مگر وہ اس انداز سے پہلا قدم اٹھاتی ہے کہ یوں گمان ہوتا ہے کہ گویا پہل شوہر نے کی ہو۔

برداشت: قابل محبت بیوی کو بخوبی علم ہوتا ہے مرد عام طور پر کسی قسم کی خواہش کو برداشت کرنے کا زیادہ حوصلہ نہیں رکھتے۔ جونہی خواہش پیدا ہوتی ہے وہ اس کی تسکین چاہتے ہیں۔ چنانچہ قابل محبت بیوی اپنے اس علم سے مثبت انداز میں فائدہ اٹھاتی ہے۔

جنس: قابل محبت عورت جانتی ہے کہ اس کے شوہر کی زندگی میں جنس بہت اہم رول ادا کرتی ہے لہٰذا اس کو یہ بھی علم ہوتا ہے۔ ساتھی کے طور پر اس کے شوہر کی اہلیت کا زیادہ دارومدار اس امر پر ہے کہ وہ خود شوہر کو اپنی ضروریات کے متعلق بتائے۔ وہ اس کو بتائے کہ کون سی بات سے اس کو لطف ملتا ہے اور تسکین حاصل ہوتی ہے۔ صرف ایسی صورت میں شوہر کی جنسی کارکردگی بہتر ہوسکتی ہے جب شوہر کو معلوم ہوگا کہ وہ بیوی کی تسکین کس طرح کرسکتا ہے اور اس کیلئے لطف و مسرت کا وسیلہ کس طرح بن سکتا ہے تو یہ بات خود اس کیلئے خوشی کا باعث بنے گی۔ اس عورت کو معلوم ہوتا ہے کہ شوہر کو انکار کیا جائے تو وہ محسوس کرتا ہے کہ گویا اس کو دھتکارا گیا ہے لہٰذا وہ شوہر کے تقاضے پر نہ چاہتے ہوئے بھی پرجوش ساتھی بن جاتی ہے۔

قابل محبت بیوی کو خبر ہوتی ہے کہ اگر اس نے اپنے نسوانی حسن و دلکشی کی دیکھ بھال چھوڑ دی اپنے آپ کو نظر انداز کرنا شروع کر دیا تو شوہر کو یہ تاثر ملے گا کہ وہ جنس سے بے نیاز ہوگئی ہے اور نتیجے کے طور پر اس نے شوہر کی پرواہ کرنا بھی چھوڑ دی ہے۔ وہ یہ بھی جانتی ہے کہ شوہر بیویوں کی جنسی گرم جوشی کی قدر کرتے ہیں اور اس پر ناز کرتے ہیں۔ لہٰذا بیویاں اپنی جنسی کشش بڑھانے کی کوشش کریں تو ان کو اچھا لگتا ہے۔ اس لیے قابل محبت بیوی اپنے آپ کو صحت مند سمارٹ اور پرکشش رکھتی ہے۔

یہ بات قابل محبت بیوی سے پوشیدہ نہیں ہوتی کہ اس کی طرح اس کا شوہر محبت کا بھوکا ہوتا ہے جب بیوی اس کے کام، مقاصد اور مشاغل میں حصہ لیتی ہے تو وہ خوش ہوتا ہے بیوی کو یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ شوہر کو کوئی ایسا فرد چاہیے جو اس کی باتیں ہمدردی اور شوق سے سن سکے۔ وہ شوہر کی یہ خواہش خود پوری کر دیتی ہے۔

رقیب: قابل محبت بیوی اس حقیقت کو کسی خفگی اور آزردگی کے بغیر قبول کر لیتی ہے کہ اس کا مرد دوسرے مردوں کی رفاقت کا طلب گار رہتا ہے وہ اس کو فطری ضرورت سمجھتی ہے۔ وہ جانتی ہے کہ اس کے دوستوں کا ایک حلقہ ہے وہ سب مل کر بیٹھتے ہیں ہنستے کھیلتے ہیں، گپ بازی کرتے ہیں۔ وہ عورت ان مشغلوں کو اپنے بچوں کے کھیل کی طرح قبول کرتی ہے۔ وہ شوہر کے دوستوں کو اپنا رقیب نہیں سمجھتی۔

گلے شکوے: قابل محبت عورت جانتی ہے کہ مرد دوسروں کے ہاتھوں میں کھلونا بننا پسند نہیں کرتے۔ وہ نہیں چاہتے کہ دوسرے لوگ ان کو ناجائز طور پر استعمال کریں، ان کے ساتھ چالبازی سے کام لیں یا پھر دھونس کے ذریعے ان سے فائدہ اٹھانے کی کوشش کریں۔ عام عورتوں کا رویہ یہ ہوتا ہے کہ شوہر دہلیز پر قدم رکھتا ہے تو وہ گلے شکوے اور قسمت کا رونا شروع کر دیتی ہیں۔ ان کے پاس مسائل کی پوری فہرست ہوتی ہے اور موقع محل دیکھے بغیر اس فہرست کو دہرانے لگتی ہیں۔ ایسی عورتیں گھر کو جہنم بنا دیتی ہیں۔ شوہر ان پر توجہ دینے کی بجائے ان سے دور ہونے لگتا ہے۔

وضو میں پیروں کو دھونا اور جدید تحقیق

پیروں سے پیٹ' مثانہ' گردے' تلی' پتے اور جگر کا تعلق ہوتا ہے اور پیر کے تلووں کا ہتھیلیوں کی طرح تمام اعصاب خاص طور پر تمام غدود سے تعلق رہتا ہے جس کی وجہ سے بھوک کی کمی' تیز بخار' اسہال' نکسیر' عرق النساء' گھٹیا' بواسیر' چکر' جنسی کمزوری' قبض' دم پھولنا اور یرقان سے آرام ہوتا ہے

پاؤں دھونا

پاؤں دھونے سے پاؤں کی صفائی ہوتی ہے اور اس سے انسان پاک وصاف ہوجاتا ہے۔اس سارے عمل کیدوران انسان کی آدھے سے زیادہ جسم کی صفائی ہوجاتی ہے اور تمام صلاحتیں تیز ہوجاتی ہیں۔

دنیا کے تمام سائنسدانوں نے اس بات پر تحقیق کی ہے کہ کون سے مذہب کے لوگ زیادہ طاقتور' صحت اور جسمانی لحاظ سے زیادہ طاقتور ہیں تو انہوں نے آخر میں یہ تجزیہ کیا کہ مسلمان قوم جو کہ صحیح معنوں میں مسلمان ہیں وہ زیادہ طاقتور ہیں اور اس کی سب سے بڑی وجہ وضو کے فوائد ہیں اور سب سے بڑھ کر یہ کہ ایک مسلمان جب صبح فجر یا تہجد کی نماز کیلئے بیدار ہوتا ہے تو اس کی حالت خوشگوار رہتی ہے اور سستی اور کاہلی اس کے قریب نہیں پھٹکتی اور وہ سارا دن خوش وخرم رہتا ہے اگر آج مسلمان اسلام کو صحیح معنوں میں سمجھیں اور اس کی تعلیمات پر عمل کریں تو وہ سب پر حاوی ہوجائیں گے اور پوری دنیا میں ان کا بول بالا ہوجائیگا۔

پیروں کے مریض اور انکا وضو میں پیر دھونا

وضو کے آخر میں تین تین مرتبہ پاؤں کو ٹخنوں تک دھو کر اس طرف خون کے دوران کو جاری کرنے کا موقع دیں گے۔ مطب میں روزانہ درجنوں مرد وعورتیں اس بات کا رونا روتے ہیں کہ ہمارے پاؤں سرد اور اعصاب ان کے مشکل سے حرکت کرتے ہیں جو بھائی بہن دن میں پندرہ مرتبہ سارے بدن کا بوجھ اٹھانے والے پاؤں کو پانی سے غسل دیں گے ان کے پاؤں کیوں نہ گرم اور حرکت میں تیز ہوں گے۔خدا ہمیں وضو کرنے کی توفیق دے۔

وضو میں پاؤں کو ٹخنوں تک دھونے کا راز

پاؤں کو ٹخنوں تک دھونے میں یہ راز ہے کہ وہ رگیں جو پاؤں سے دماغ کو پہنچتی ہیں وہ کچھ پاؤں کی انگلیوں سے اور کچھ ٹخنوں سے شروع ہوتی ہیں اور ان سب کو دھونے میں شامل کر لینے سے دماغ کے بخارات رو بہ بجھ جاتے ہیں یہی وجہ ہے کہ پاؤں کا دھونا ٹخنوں تک وضو میں مقرر ہوا۔ (پاؤں کو ٹخنوں تک دھولو)

یورپ میں فزیوتھراپی کے ڈاکٹروں کی تحقیق ''پیروں کو رگڑ کر دھونا''

پیروں سے پیٹ' مثانہ' گردے' تلی' پتے اور جگر کا تعلق ہوتا ہے اور پیر کے تلووں کا ہتھیلیوں کی طرح تمام اعصاب خاص طور پر تمام غدود سے تعلق رہتا ہے جس کی وجہ سے بھوک کی کمی' تیز بخار' اسہال' نکسیر' عرق النساء' گھٹیا' بواسیر' چکر' جنسی کمزوری' قبض' دم پھولنا اور یرقان سے آرام ہوتا ہے۔اس کے علاوہ گھبراہٹ پریشانی ایسا خیال کہ میں کچھ خوفناک کام کروں گا' پاگل پن خود کو مثالی انسان تصور کرنا اور سارے جہاں کو اپنی طرح بنانے کا خبط' تنہائی سے ڈرنا' کوئی بھی مل جائے اس کے سامنے اپنا دکھڑا رونا' ان تمام تکالیف سے نجات مل جاتی ہے۔

ایسے لوگ جو خیالی دنیا میں رہتے ہیں جنہیں زندگی سے کچھ دلچسپی نہیں آئندہ مسرتوں کی آس لگائے بیٹھے رہتے ہیں زندگی نیم خوابی کی حالت میں گزرتی رہتی ہے۔ بیماری میں اچھے ہونے کی بہت کم کوشش کرتے ہیں اور بعض حالتوں میں مرنے کی تمنا کرتے ہیں کسی کام سے تشفی نہیں ہوتی۔ ساری غلطی اپنے سر منڈھ لیتے ہیں ایسے لوگ وضو میں پاؤں دھو کر اپنا علاج کر سکتے ہیں۔

یورپ اور امریکہ میں مالش کے ذریعہ (فزیوتھراپی) کرنے والے ڈاکٹر بہت ساری بیماریوں کا علاج تلووں کو رگڑ کر دھونے سے کرتے ہیں۔یوں تمام بیماریوں کی شدت میں کمی ہوجاتی ہے۔مثلاً دمہ' بواسیر' فالج' خون کی کمی' نمونیہ وغیرہ جیسی موذی بیماریاں اسی سلسلہ میں آتی ہیں۔

پیروں کے دھونے سے بیشمار امراض کا خاتمہ

اب اسلام نے دن میں پندرہ دفعہ پاؤں دھونے اور انگلیوں کے خلال کا حکم دیا ہے تاکہ کسی قسم کا کوئی جرثومہ ٹکنا نہ رہ جائے۔

پاؤں کو دھونے کی وجہ سے بیشمار امراض کا خاتمہ بھی ہوتا ہے۔ مثلاً ڈیپریشن' بے چینی' بے سکونی' دماغی خشکی اور نیند کی کمی جیسے مہلک امراض ختم ہوتے ہیں۔

اصلاحی کیفیت

ایک بہن

صبح سورۂ یٰسین' عصر میں سورۃ النساء اور مغرب میں سورۂ واقعہ اور عشاء میں سورۂ ملک اور جمعہ کو سورۂ دخان اور سورۂ کہف کی تلاوت کی بھی ترتیب ہے

محترم جناب حکیم صاحب السلام علیکم! سب سے پہلے نمازوں کے احوال اس ماہ میں سب سے رنجیدہ بات ہے کہ میری 4 دفعہ تہجد کی نماز نہ ہوسکی اور ایک بار فجر نماز بھی قضا ہوگئی اور باقی نمازیں میرے رب کی فضل سے ادا ہوئیں ہیں لیکن تہجد میں نیند کی وجہ سے جو نمازیں نہیں ہو پائیں اس کی وجہ سے مجھے فکر ہوتی ہے کہ کیا غلطی یا کوئی ایسا عمل ہوا ہے کہ اللہ رب العزت نماز کی توفیق سلب کرلیتے ہیں۔

تسبیحات باقاعدگی سے ہورہی ہیں۔مراقبہ الحمدللہ تمام دن کیا ہے۔تمام درس الحمدللہ ہر جمعرات کو گھر میں بیٹھ کر آن لائن سنتی ہوں اور اس ماہ پہلی بار میں نے ربیع الاول کے مہینے میں نوچندی والا درس سنا اور وہ بہت زیادہ پراثر لگا گھر بیٹھ کر سننے سے زیادہ لیکن گھر سے ہر دفعہ آنے کی اجازت نہیں ملتی اس لیے گھر پر ہی سن لیتی ہوں۔

حکیم صاحب غصہ پر کافی حد تک کنٹرول آتا جارہا ہے لیکن کبھی کبھی ناحق بات پر خاموش نہیں رہا جاتا۔

صبح سورۂ یٰسین' عصر میں سورۃ النساء اور مغرب میں سورۂ واقعہ اور عشاء میں سورۂ ملک اور جمعہ کو سورۂ دخان اور سورۂ کہف کی تلاوت کی بھی ترتیب ہے۔

میں اللہ کا جتنا بھی شکر ادا کروں کم ہے کہ میرے اللہ نے یکدم اپنے دین کی طرف متوجہ کرلیا ہے اس میں میری ذات ذرہ برابر کچھ کرنے کی قابل نہیں اور یہ میرے اللہ کا فضل ہے کہ یونیورسٹی میں دوپٹے سے جانے والی لڑکی کو میرے اللہ نے آج شرعی پردہ کرنے کی نیت کرنے کی توفیق دی ہے وہ کریم جس سے چاہے اپنے دین کا کام لے لیتا ہے۔

شادی نہیں ہورہی ہر رشتے والے ماڈرن اور دوپٹوں میں آتے ہیں اور مجھے سر پر چادر اور نبی کریم ﷺ کی مثالی زندگی کے طریقوں پر زندگی گزارتا دیکھ کر انکار کردیتے ہیں اور یہ زندگی گھر والوں کی نظر میں میرے لیے مشکل کا باعث ہے۔ میں کیسے سمجھاؤں کہ دکھاوے کی خوبصورتی نہیں دل کی خوبصورتی اور نبی اکرم ﷺ کی مثالی زندگی پر عمل کرنا اصل خوبصورتی ہے۔ یہ بات سب کو سمجھانے اور دین پر استقامت کیلئے میرے لیے دعا کریں۔

کامیاب شوہر' خوشحال گھر

علی زریاب' لاہور

اسے یہ ناز ہوتا ہے کہ اگر میرے ساتھ زیادتی ہوگی تو میں اکیلی نہیں ہوں' میرا ساتھ دینے والا میرا شوہر ہے جو میرے ساتھ زیادتی نہیں ہونے دے گا۔ یہ ناز و اعتماد عورت کو حوصلہ اور مضبوطی دیتا ہے۔ ہمارے معاشرے میں بعض مرد اپنی بیوی پر اعتماد نہیں کرتے

ارے تم اتنی ڈری سہمی سی کیوں لگ رہی ہو؟ تمہیں کیا ہوا؟ تم تو بڑی شوخ و چنچل تھیں۔ تم سے تو بحث و مباحثہ میں کوئی جیت ہی نہیں سکتا تھا' تم میں تو بلا کا اعتماد تھا' تم تو ہم دوستوں میں سب سے زیادہ بااعتماد تھیں میں ایک سال کے لیے باہر کیا گئی تم تو بالکل بدل گئی ہو۔ کہاں گئی تمہاری خود اعتمادی اور شوخی ؟؟؟

چھوڑو یار ماضی کی باتیں......! شادی کے بعد سب کچھ تبدیل ہو جاتا ہے۔ ماضی میں اگر میں خود اعتماد تھی تو اس کی وجہ میرے والدین کا مجھ پر اعتماد کرنا تھا۔ شوخ چنچل تھی تو اس کی وجہ والدین کا تعاون تھا۔ کوئی مجھ سے غلط بات کہتا تو دوٹوک جواب دے کر کہنے والے کا منہ بند کر دیتی تھی' کسی کی ہمت نہ تھی کہ مجھ سے کوئی غلط بات کہتا مگر شادی کے بعد ساری خود اعتمادی ختم ہوگئی کیونکہ میرے شوہر مجھ پر اعتماد نہیں کرتے۔ مجھ میں خامیاں اور برائیاں تلاش کرتے ہیں اور ہر ایک کے آگے میری خامیاں اور برائیاں بیان کرتے ہیں اور مجھے شرمندہ کرتے رہتے ہیں۔ میرے ساتھ زیادتی ہوتی ہے تو بھی میرا ساتھ نہیں دیتے۔ میری غلطی نہ ہونے کے باوجود اپنی امی بہنوں کا ساتھ دیتے ہیں تو میں کیسے خود اعتماد ہو سکتی ہوں؟؟؟

میری ساس نندیں بھی جان چکی ہیں کہ چاہے میں حق پر ہی ہوں تب بھی میرے شوہر میرا ساتھ نہیں دیں گے' اس لیے ان کی نظروں میں میری کوئی وقعت و عزت نہیں اور جب دل چاہتا ہے مجھے ذلیل کر دیتی ہیں۔ میں جو ماضی میں اپنے ساتھ زیادتی کرنے والے کو منہ توڑ جواب دیتی تھی اب بے بس ہو چکی ہوں میرا سارا اعتماد ختم ہو چکا ہے میں کس بنیاد پر خود اعتمادی کا مظاہرہ کروں؟؟؟

عورت میں خود اعتمادی شوہر کی طرف سے ساتھ دینے کی وجہ سے آتی ہے اگر شوہر بیوی پر اعتماد کرے اور حق گو ہونے پر اس سے تعاون کرے تب عورت خود اعتماد ہوتی ہے اور سسرال میں بھی اس کی عزت کی جاتی ہے ورنہ سسرال میں کوئی حیثیت نہیں ہوتی۔

ہمارے معاشرے میں بعض (شادی شدہ) لڑکیوں میں عدم اعتمادی کی وجہ ان کے شوہر کا ان پر اعتماد نہ کرنا ہے۔ عورت کا تو ویسے ہی اپنا کوئی ٹھکانہ نہیں ہوتا' شادی سے پہلے باپ کے گھر میں رہتی ہے' شادی کے بعد شوہر کے گھر میں اور شوہر کے بعد بچوں کے گھر میں رہتی ہے وہ جو جس کا اپنا کوئی سائبان ہی نہ ہو جو پہلے ہی عدم تحفظ کا شکار ہو' وہ شوہر کے تعاون کے بغیر کس طرح مضبوط اور بااعتماد ہو سکتی ہے اگر شوہر اس پر اعتماد کرے اس کے ساتھ زیادتی ہونے پر اس کا ساتھ دے اس کے حق میں بولے تو عورت کے اندر خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔

اسے یہ ناز ہوتا ہے کہ اگر میرے ساتھ زیادتی ہوگی تو میں اکیلی نہیں ہوں' میرا ساتھ دینے والا میرا شوہر ہے جو میرے ساتھ زیادتی نہیں ہونے دے گا۔ یہ ناز و اعتماد عورت کو حوصلہ اور مضبوطی دیتا ہے۔ ہمارے معاشرے میں بعض مرد اپنی بیوی پر اعتماد نہیں کرتے۔ انہیں اپنی بیوی سے شکایات ہی رہتی ہیں اور وہ اس کا اظہار ہر ایک سے کرتے رہتے ہیں۔ بیوی کی خامیاں اور برائیاں ہر ایک سے بیان کرنا ان کا محبوب مشغلہ ہوتا ہے۔

مردوں کو سمجھنا چاہیے کہ ہماری بیویاں ہمارے وجود ہی سے تخلیق کی گئی ہیں اگر ان میں خامیاں ہیں تو ہمارے اپنے وجود میں ہی خامی تھی جو ہماری بیوی میں منتقل ہوگئی۔ ان خامیوں کو دور کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ برائیوں کی اصلاح کرنی چاہیے نہ کہ ہر ایک کے آگے اس کا اظہار کیا جائے۔ اگر ایک گھر میں چار عورتیں اکٹھی رہیں تو ان میں اختلافات بھی ہوتے ہیں مگر مرد گھر کا سربراہ ہوتا ہے اسے کسی ایک فریق کا ساتھ دینے کے بجائے گھر میں ہونے والے اختلافات پر غیر جانبداری کا مظاہرہ کرنا چاہیے۔ ماں' بہنوں کی محبت میں بیوی کے ساتھ زیادتی نہیں کرنی چاہیے اور نہ بیوی کی محبت میں ماں بہنوں کے ساتھ زیادتی کرنی چاہیے۔ اپنے رویے اور جذبات میں توازن پیدا کرنا چاہیے تاکہ گھر میں کوئی فرد عدم اعتماد کا شکار نہ ہو۔ عورت چونکہ مرد کی بائیں پسلی سے تخلیق کی گئی ہے اور پسلی خم دار ہوتی ہے اسے سیدھا کرنے کی کوشش کی جائے تو وہ ٹوٹ جاتی ہے لہٰذا عورت کی نفسیات کو سمجھ کر اس کے ساتھ منصفانہ برتاؤ کرنا چاہیے۔ اگر عورت پر اعتماد کیا جائے اور اس کا حوصلہ بڑھایا جائے تو عورت سے زیادہ طاقتور کوئی نہیں' وہ ہر آلام و مصائب کا مقابلہ باخوبی کر سکتی ہے۔

اگر آپ اپنے گھر میں پرسکون ماحول کے خواہشمند ہیں تو آج سے یہ عہد کر لیں کہ اپنی بیوی کی خامیاں اور برائیاں تلاش کرنے کے بجائے ان خامیوں اور برائیوں کی اصلاح کی کوشش کریں گے۔

ذرا غور کریں! جس طرح آپ اپنی خامیاں دوسروں کے آگے بیان کرنے کے بجائے ان کی اصلاح کی کوشش کرتے ہیں اسی طرح بیوی کی خامیوں کی اصلاح کیجئے اور اسے اعتماد دیجئے۔ یہ آپ پر منحصر ہے کہ لوگ آپ کی بیوی کی عدم اعتمادی پر اس کو ترس کی نگاہ سے دیکھیں یا اس کی خود اعتمادی پر اسے رشک کی نگاہ سے دیکھیں۔

سچے خواب نظر آئینگے!!!

باوضو یَـا بَـدِیۡعُ پڑھتے پڑھتے سو جائیں تو سچے خواب نظر آتے ہیں اور مستقبل میں پیش آنیوالے حالات کا علم ہو جاتا ہے اگر سو مرتبہ عشاء کی نماز کے بعد پڑھا جائے تو گھر میں خیر و برکت ہوتی ہے۔ **(بیگم منظور' حویلی لکھا)**

یَاجَبَّارُ کے حیرت انگیز کرشمات

محمد امتیاز کرامانی، ہارون آباد

اسے پڑھنے سے طبیعت میں جلال پیدا ہوتا ہے اور دوسروں پر زبردست اقتدار پیدا ہوتا ہے۔ ماتحت لوگ اس کی مرضی کے خلاف کوئی قدم نہیں اٹھا سکتے۔ اس کی اتباع کرنے پر مجبور ہوتے ہیں

اللہ جبار ہے یعنی اپنی مرضی سے جو چاہے کردے اور اس کے سامنے کوئی دوسرا دم نہ مارے اور ہر کوئی اس کا حکم ماننے پر مجبور ہو کیونکہ کائنات کی کوئی چیز بھی اس کے قبضہ قدرت اور اختیار سے باہر نہیں اور اس کی بارگاہ میں ہر چیز محکوم اور مجبور ہے۔ اس لیے اللہ کو جبار کہا جاتا ہے کیونکہ ہر کسی کیلئے اس کی اتباع ضروری ہے اور اس کا حکم ہر ایک پر زبردستی سے جاری ہے۔ عاملین کے نزدیک اس اسم کے ذریعے اللہ تعالیٰ اپنی شان جبر کا اظہار کرتے ہیں۔ یہ اسم جلالی ہے اور اس کے اعداد ۲۰۶ ہیں۔ یَاجَبَّارُ پڑھنے سے طبیعت میں جلال پیدا ہوتا ہے اور دوسروں پر زبردست اقتدار پیدا ہوتا ہے۔ ماتحت لوگ اس کی مرضی کے خلاف کوئی قدم نہیں اٹھا سکتے۔ اس کی اتباع کرنے پر مجبور ہوتے ہیں۔ اس کے فوائد مندرجہ ذیل ہیں۔

دشمنوں سے بچنے کا عمل

شیطان انسان کا ازلی دشمن ہے اس لیے وہ بغض‘ حسد‘ لالچ اور برائی کی بنا پر انہیں ایک دوسرے کا دشمن بنا دیتا ہے۔ بعض اوقات معمولی سی دشمنی بڑے سے بڑے نقصان کا پیش خیمہ بنتی ہے۔ ایسے حالات میں دشمنوں کی برائی اور انتقامی کارروائیوں سے بچنے کیلئے یَاجَبَّارُ کا ذکر بہت مفید ہے اگر کوئی ظالم کو زیر کرنا چاہے تو اس اسم کو 40 دن تک 1236 مرتبہ روزانہ پڑھے۔ انشاء اللہ ظالموں کے شر سے محفوظ رہے گا اور اسے پڑھنے سے ظالم سے ظالم تر بھی نرم ہو جائے گا۔

نیک لڑکا پیدا ہونے کا عمل

ایک عامل کا قول ہے کہ اگر کسی کی اولاد پیدا ہو کر مر جاتی ہو یا آئندہ اولاد ہونا بند ہو گئی ہو تو اسے چاہیے کہ گیارہ دن تک یَاجَبَّارُ کو تین ہزار مرتبہ پڑھے اور تین عدد باداموں پر دم کرے۔ ایک بادام بیوی کو کھلائے اور دو بادام خود کھائے۔ پھر اپنی بیوی سے خلوت کرے۔ گیارہ دن تک ایسا ہی کرے۔ انشاء اللہ اس کی بیوی امید سے ہو جائے گی اور اللہ تعالیٰ اسے نیک اولاد عطا فرمائیں گے اور ہر سال ایک بکرا ذبح کرکے اللہ کے نام پر پکا کر لوگوں کو کھلائے۔ انشاء اللہ لڑکا صاحب عمر ہوگا۔

کمزور اور لاغر بچے کا علاج

جو بچہ بیماری کے باعث لاغر اور کمزور ہو گیا ہو اس کے جسم کی بحالی کیلئے اس اسم کا ورد بہت اکسیر ہے۔ تھوڑا سا سرسوں کا تیل لے کر یَاجَبَّارُ کو 1900 مرتبہ پڑھیں اور سات روز تک اسی طرح پڑھائی کرکے تیل پر دم کریں اور پھر اس کمزور بچے کے جسم پر مالش کریں انشاء اللہ بہت جلد بچہ صحت مند اور توانا ہو جائے گا۔ کمزوری اور دبلا پن ختم ہو جائے گا۔

کالے علم کے وار سے بچاؤ

جادوگروں کے کالے علم کے وار سے بچنے کیلئے یہ اسم بہت اکسیر ہے۔ لہٰذا اگر کوئی کالے علم والا کسی کو تعویذ دھاگہ کرکے آپ کو نقصان پہنچانے کے درپے ہو تو یَاجَبَّارُ کو عشاء کی نماز کے بعد 11 یوم تک روزانہ 20600 مرتبہ پڑھے تو ہر قسم کے جادو کا حملہ زیر ہو جائیگا۔ کیونکہ جابر اللہ ہے اور جادوگر کی اصلاح ہوگی۔

ظالم انچارج اور افسر کو زیر کرنا

یہ اسم ظالم لوگوں کو مقہور کرنے میں بہت مؤثر ہے۔ اگر کسی دفتر‘ کارخانہ یا فیکٹری یا دوران ملازمت کوئی افسر یا انچارج تنگ کرتا ہو‘ بات بات پر بے عزتی کرتا ہو تو اس کی زبان بندی کیلئے یَاجَبَّارُ کو روزانہ 12500 مرتبہ 10 دن تک پڑھیں۔ انشاء اللہ ظالم انچارج زیر ہو جائے گا اور دل آزاری والی باتیں ترک کر دیگا۔

نفس کو مغلوب کرنے کا عمل

مریدوں اور اہل ریاضت کو چاہیے کہ یَاجَبَّارُ کو دس ہزار مرتبہ روزانہ چالیس دن تک پڑھیں۔ انشاء اللہ ان کے نفس میں پاکیزگی پیدا ہوگی۔ شہوت پرستی ختم ہوگی۔ طبیعت میں انکساری اور نیک نیتی پیدا ہو جائے گی اس لیے یہ سلوک کے ابتدائی مراحل طے کرنے والے کے لیے بہت مفید اور مجرب ہے۔

سورۂ حشر (پارہ 28) کی آخری تین آیات

جو شخص یہ تین آیات صبح کو پڑھے تو شام تک اور جو شام کو پڑھے تو صبح تک ستر ہزار فرشتے اس کیلئے دعائے مغفرت کرتے رہتے ہیں۔ (جامع ترمذی) (اختر علی، واہ کینٹ)

امام زین العابدینؓ

کئی دن گزر جانے کے بعد جو بیوائیں تھیں‘ جو نادار تھے ان کے گھروں سے آواز آئی وہ کہاں گیا؟ جو ہمیں پانی پلایا کرتا تھا

امام زین العابدین رضی اللہ عنہٗ کی جب وفات ہوئی تو نہلانے والے نے دیکھا کہ ان کے کندھے کے اوپر ایک کالا نشان ہے۔ اللہ نے ان کو بڑا خوبصورت جسم دیا تھا۔ بڑے نازک بدن تھے غسل دینے والا بڑا حیران ہوا بات سمجھ نہ آئی تو اس نے گھر کے لوگوں سے پوچھا یہ نشان کیسا ہے؟ کہا ہمیں بھی نہیں معلوم بات ان کی اہلیہ تک پہنچی انہوں نے بھی لاعلمی کا اظہار کیا۔ کئی دن گزر جانے کے بعد جو بیوائیں تھیں‘ جو نادار تھے ان کے گھروں سے آواز آئی وہ کہاں گیا؟ جو ہمیں پانی پلایا کرتا تھا۔ تب پتہ چلا کہ رات کے اندھیرے میں پانی کی مشک اپنے کندھے پر لے کر ضرورت مند لوگوں کے گھروں میں پانی بھرنے حضرت زین العابدین رضی اللہ عنہٗ جاتے تھے اور اپنی زندگی میں کسی پتہ ہی نہیں چلنے دیا کہ کون آ کر پانی بھر جاتا ہے۔ ان کے مرنے کے بعد پتا چلا۔ خدمت ہی ہے جو اللہ تعالیٰ کو بڑی محبوب ہے۔

کراماتی تیل کا ایک اور کرشمہ

میں پچھلے دنوں دواخانہ سے کراماتی تیل لیکر گئی تھی۔ میرے پاؤں کی ایڑیاں کٹی پھٹی تھیں وہ بہت ہی بھدی نظر آتی تھیں میں نے کراماتی تیل اپنے پاؤں اور ایڑھیوں پر استعمال کیا جنہیں بے حد فرق پڑا اور پاؤں نرم و ملائم اور لکیریں ختم ہوگئیں۔ میں دفتر میں جاب کرتی ہوں یہ میرا نہیں سب خواتین کا مسئلہ ہے۔ میرے دفتر میں تو میری آؤ بھگت شروع ہوگئی ہے اور ہر طرف سے تیل کی فرمائش ہوتی ہے۔ اب دفتر کی مزید خواتین نے بھی اس تیل کے ذریعے اپنے پاؤں کا حسن بحال کرنا شروع کر دیا ہے۔ (رشیدہ خانم)

سفوف شیریں

معدے کی درد‘ معدے کی سوزش‘ بھوک کی کمی‘ سوزش جگر‘ پیچش‘ ہائی بلڈ پریشر‘ معدہ کی گرانی‘ بدہضمی وغیرہ کیلئے بہت ہی زبردست نسخہ ہے:۔ ھوالشافی: سونف‘ زیرہ سفید‘ اجوائن‘ سونٹھ‘ ہلیلہ سیاہ‘ آملہ‘ سوڈا بائی کارب تمام اشیاء 25 گرام لیں اور کوٹ پیس کر ان میں 300 گرام چینی مکس کر لیں۔ کھانے کے بعد ایک چھوٹا چمچ‘ روزانہ تین بار۔

(ماسٹر حکیم اللہ‘ سرحد)

آنکھوں کی روشنی | چلنا پھرنا دشوار | سمارٹ بننے کی خاطر | لوگ ڈرا رہے ہیں | بلاوجہ مسائل میں نہ الجھیں

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جس کا معاوضہ دعا ہے۔ براہِ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں

بلاوجہ مسائل میں نہ الجھیں

میری شادی کو دس سال ہو چکے ہیں' تین بچے ہیں۔ ہم مشترکہ فیملی میں رہتے ہیں۔ میری شادی سے پہلے سسر فوت ہو گئے تھے۔ رشتہ انہوں نے ہی طے کیا تھا۔ میرے شوہر میرے چچازاد ہیں۔ سسر کے فوت ہونے کے بعد ساس نے شادی کی مخالفت کی لیکن میرے شوہر نے انہیں منالیا۔ شادی کے بعد دو سال تک سکون رہا۔ اس کے بعد میرے شوہر کو شوگر ہو گئی انہیں کاروبار میں بھی نقصان ہونے لگا۔ وہ بیمار اور چڑچڑے رہنے لگے۔ ان حالات کی وجہ سے میں اداس رہنے لگی۔ میرے شوہر اپنے بھائیوں اور بھابیوں کی بات مانتے ہیں۔ اپنے خاندان والوں سے میری عزت بھی نہیں کرواتے جیسی کہ کرنی چاہیے۔ اپنے گھر والوں کی غلط بات کو بھی فوقیت دیتے ہیں۔ میرے گھر میں سب کچھ ہے لیکن سکون نہیں ہے۔ میں نے شادی کے بعد پرائیویٹ ایم اے کیا ہے محض اپنی اہمیت جتانے کو۔ اب میں روایت توڑتے ہوئے سروس کرنا چاہتی ہوں لیکن عملی قدم اٹھاتے ہوئے ڈرتی ہوں کیونکہ میرے سسرال میں تعلیم ہے اور نہ کسی نے آج تک سروس کی ہے۔ کہیں گھر والے میرے شوہر کو بھڑکا نہ دیں۔ مجھے لگتا ہے کہ کسی نے ہم پر کچھ کر دیا ہے کیا میں آپ کے رسالے میں پڑھ کر کسی وظیفے پر عمل کر سکتی ہوں۔ **(عمارہ، سرگودھا)**

جواب: آپ کے خط کا جواب میں نے پہلے بھی دیا تھا البتہ آپ کا نام تبدیل کر دیا تھا کیونکہ اصلی نام سے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ بہرحال اس صفحے پر جو بھی وظائف لکھے ہوتے ہیں انہیں ہر شخص پڑھ سکتا ہے اور یہ کسی کیلئے مخصوص نہیں ہیں۔ آپ بھی ان سے استفادہ کر سکتی ہیں۔ اپنے گھر والوں کو بیوی بچوں پر فوقیت دینے کی عادت اکثر مردوں میں ہوتی ہے۔ اس لیے بہتر ہوگا کہ آپ ایسی نوبت نہ آنے دیا کریں کہ آپ کے مقابلے میں دوسروں کی بات مانی جائے۔ بہتر ہوگا کہ ان لوگوں کے اور شوہر کے معاملات میں آپ دخل نہ ہی دیا کریں جہاں تک سروس کرنے کا تعلق ہے تو اس سے مزید پریشانیاں بڑھیں گی۔ شوہر اور گھر والے ناراض ہوں گے اور ساتھ ساتھ آپ کی ذمہ داریوں اور کاموں میں مزید اضافہ ہوگا۔ یوں بھی جب آپ کے گھر میں سب کچھ ہے تو بلاوجہ نوکری کر کے خود کو مسائل میں الجھانے کی ضرورت نہیں ہے۔ دو انمول خزانے ہر وقت پڑھیں۔

چلنا پھرنا دشوار ہے

میرے پیروں میں سخت درد رہتا ہے۔ چلنا پھرنا دشوار ہے۔ میں نے ڈاکٹروں' حکیموں کے بہت علاج کرائے۔ وقتی طور پر فائدہ ہوتا ہے مگر کچھ دن بعد پھر بیماری لوٹ آتی ہے۔ کوئی روحانی علاج بتائیں کہ میں اسے کر سکوں۔ نیز میں زیادہ لمبے وظائف نہیں پڑھ سکتی۔ **(فائزہ لطیف، سکھر)**

جواب: آپ علاج جاری رکھیں۔ اس کے ساتھ ہی دن میں چار مرتبہ سات بار سورۃ الناس پڑھ کر پیروں پر دم کر لیا کریں۔ انشاء اللہ شفاء ہوگی۔

آنکھوں کی روشنی

میری نظر کمزور ہے اور عینک کا نمبر دن بدن بڑھتا چلا جا رہا ہے۔ میں اس کی وجہ سے سخت پریشان ہوں۔ اگر اسی طرح میری بینائی جاتی رہی تو پھر تو میں کسی کام کا نہیں رہوں گا۔ گھر میں اکیلا کمانے والا ہوں۔ میری ملازمت بھی تمام وقت کمپیوٹر پر بیٹھ کر کام کرنے کی ہے۔ کوئی دعا بتائیں کہ میری آنکھوں کا مسئلہ ٹھیک ہو جائے۔ (خالد عمران' لاہور)

جواب: کوشش کریں کہ آپ کو کوئی اور بہتر ملازمت مل جائے جہاں ہر وقت آپ کو کمپیوٹر پر کام نہ کرنا پڑے۔ آنکھوں کی روشنی بحال رکھنے کیلئے سورۃ ق کی آیت نمبر 22 گیارہ بار پڑھ کر تھوڑے سے پانی پر دم کریں اور اس پانی کو دن میں تین چار بار اپنی آنکھوں پر لگا لیا کریں۔ اس آیت کا ترجمہ یہ ہے۔ ''ہم نے تمہارے اوپر سے تمہاری غفلت کا پردہ ہٹا لیا ہے اور اس لیے آج تمہاری آنکھوں کی روشنی بہت تیز ہے۔''

سمارٹ بننے کی خاطر

پہلے میرا وزن ٹھیک تھا لیکن دو سال سے وزن بہت بڑھ گیا ہے۔ میں اس وجہ سے احساس کمتری کا شکار رہتی ہوں۔ میری خواہش ہے کہ سمارٹ ہو جاؤں۔ میری عمر پچیس سال ہے۔ میں ڈائٹنگ بھی کرتی ہوں مگر فرق نہیں پڑ رہا۔ بتائیں کیا کروں؟؟؟ کوئی روحانی علاج بتائیں۔ **(شائستہ مختار، راولپنڈی)**

جواب: آپ نوافل یا سنت کی پہلی رکعت میں سورۃ الانشراح اور دوسری رکعت میں سورۃ الفیل پڑھیں۔ اپنی غذا پر مکمل کنٹرول کریں اگر آپ اپنی غذا سے چینی' چکنائی اور چاول بالکل نکال دیں' چہل قدمی کریں' پھل اور سبزیاں زیادہ کھائیں تو آپ تین چار ماہ ہی میں خود کو بہتر محسوس کریں گی۔

پچاس سال گزرنے کے بعد

میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری عمر پچاس سال ہونے کے باوجود مجھ میں عقل نہیں۔ میں کسی سے صحیح طرح بات نہیں کر سکتا۔ محفل میں بیٹھتا ہوں تو لوگوں کی باتیں سنتا ضرور ہوں مگر ان کی باتوں میں شامل نہیں ہو پاتا۔ اگر عام سی باتیں ہوں تو پھر بھی گزارا ہو جاتا ہے' لیکن جب کوئی سنجیدہ مسئلہ ہو تو میری سمجھ میں بالکل نہیں آتا۔ میں اگر کچھ بولتا بھی ہوں تو وہ بالکل اوٹ پٹانگ ہوتا ہے جس سے لوگ ہنسنے لگتے ہیں اور میں مزید شرمندہ ہو جاتا ہوں۔ مجھے کوئی وظیفہ بتائیں کہ میں بھی سمجھ بوجھ سے کام لینے لگوں۔ **(س۔ن۔ کراچی)**

جواب: زندگی کے پچاس سال گزارنے کے بعد اب آپ کو اپنی حالت سدھارنے کا ہوش آیا ہے۔ یہ سب کچھ تو آپ کو بہت پہلے کرنا چاہیے تھا۔ جہاں تک آپ کے کم عقل ہونے کا تعلق ہے تو آپ یہ بات اپنے ذہن سے نکال دیجئے کہ آپ بیوقوف اور ناسمجھ ہیں اگر لوگوں کے سامنے سنجیدہ مسائل پر بات نہیں کر پاتے تو اس کی وجہ آپ میں جنرل نالج کی کمی ہے۔ جب آپ کو کسی چیز کے بارے میں معلومات ہی نہ ہوں گی تو آپ بولیں گے بھی کیا۔ اس لیے آپ جو پڑھیں اسے یاد بھی رکھیں۔ بطور روحانی علاج آپ زیادہ سے زیادہ ''یَـا قَوِیُّ'' پڑھا کیجئے۔ اس سے آپ کا حافظہ تیز ہوگا اور خود اعتمادی بھی بحال ہوگی۔

لوگ ڈرا رہے ہیں

میں نے آپ کے کالم میں اپنا مسئلہ بھیجا تھا۔ بیٹیوں کی شادی کے سلسلے میں۔ اللہ کے فضل و کرم سے ابھی وظیفہ پورا بھی نہ ہوا تھا کہ میری ایک بیٹی کا رشتہ طے ہوگیا۔ اب پوچھنا یہ ہے کہ جس بیٹی کا رشتہ طے ہوا ہے اس کیلئے کیا دعا پڑھوں کہ وہ عزت و وقار سے اپنے گھر چلی جائے۔ اس کے سسرال والے بظاہر تو شریف لگتے ہیں اس کا رشتہ شہر سے باہر ہوا ہے اس لیے لوگ ڈرا رہے ہیں کہ اس علاقے کے لوگ لالچی ہوتے ہیں۔ شادی کے بعد بدل جاتے ہیں۔ براہ مہربانی میری یہ الجھن بھی دور کر دیجئے۔ **(ایک ماں، راولپنڈی)**

جواب: آپ جو وظیفہ پڑھ رہی ہیں اسے شادی ہونے تک پڑھتی رہیں۔ جہاں تک لوگوں کا یہ کہنا ہے کہ فلاں علاقے کے لوگ لالچی ہوتے ہیں اور فلاں کے دغاباز......تو یہ بات غلط ہے۔ ہر علاقے میں ہر قسم کے انسان بستے ہیں اس لیے یہ سوچ لینا کہ اس علاقے کے تمام لوگ خراب ہوں گے غلط ہے۔ یوں بھی انسان خود اچھا ہو تو دوسرے لوگ بھی اچھے ہو جاتے ہیں۔ آپ روزانہ ایک تسبیح درود ابراہیمی پڑھ کر دعا کیا کریں کہ بیٹی کی شادی سکون سے ہو جائے اور اسے خوشیاں نصیب ہوں۔

پریشانیاں ہی پریشانیاں

میرا مسئلہ یہ ہے کہ چھوٹی چھوٹی باتوں پر بے حد پریشان ہو جاتی ہوں اور یہ پریشانی کئی دن تک مجھے بے چین رکھتی ہے۔ میری حالت دیکھ کر سسرال میں سب میرا مذاق اڑاتے ہیں جس سے اور بھی شرمندگی اور پریشانی ہوتی ہے سمجھ میں نہیں آتا کہ کس طرح خود کو نارمل رکھوں اس کیلئے کوئی دعا بتائیے۔ **(رفیعہ اشرف، خانیوال)**

مشورہ: آپ باقاعدگی سے نماز پڑھا کریں۔ بطور روحانی علاج سورۂ آل عمران کی پہلی دو آیات تین تین بار ہر نماز کے بعد پڑھ لیا کریں۔

معمولی شکل وصورت

میری بیٹی کی شادی غیروں میں ہوئی ہے۔ میری بیٹی خوبصورت ہے جبکہ سسرال میں سب ہی لوگ بہت ہی معمولی شکل وصورت کے اور کالی رنگت کے ہیں۔ ان دنوں بچی امید سے ہے وہ بے حد پریشان ہے کہ کہیں ایسا نہ ہو کہ اس کی اولاد بھی معمولی شکل کی یا بدصورت پیدا ہو۔ آپ سے گزارش ہے کہ کوئی وظیفہ بتادیں جس سے اس کی پریشانی دور ہو اور دنیا میں آنے والا نیا مہمان تندرست توانا اور خوبصورت ہو۔ **(شائستہ خالد، راولپنڈی)**

مشورہ: آپ کی بیٹی کو چاہیے کہ نماز پنجگانہ پابندی سے ادا کیا کرے۔ مغرب کی نماز کے بعد ایک بار سورۂ یوسف کی تلاوت کرلیا کرے۔ ہر نماز کے بعد ایک تسبیح یعنی سو بار ''یَـــا سَلَامُ'' پڑھ کر دعا مانگ لیا کرے۔ اللہ تعالیٰ کا کرم و فضل حاصل ہو جائے گا۔

سکھ کیلئے ترس گئی ہوں

میرے شوہر انتہائی شکی، بدمزاج اور چڑچڑے ہیں جب سے شادی ہوئی ہے خوشی و سکھ کیلئے ترس گئی ہوں۔ شوہر کا عالم یہ ہے کہ میری ہر بات انہیں بری لگتی ہے۔ ذرا ذرا سی بات پر غصے میں آگ بگولہ ہو جاتے ہیں اور جو کچھ بھی سامنے ہوتا ہے اٹھا اٹھا کر پھینکنے لگتے ہیں۔ مجھے گھر سجانے کا شوق ہے میں ڈیکوریشن پیس اور دوسری چیزیں لاتی رہتی ہوں شوہر صاحب جان بوجھ کر میری لائی ہوئی چیزوں کو توڑتے ہیں میں کچھ کہہ نہیں سکتی کیونکہ اس سے جھگڑا مزید بڑھ جاتا ہے۔ میں تو عاجز آگئی ہوں اس زندگی سے......! **(فرخندہ خان، جہلم)**

مشورہ: بعض مرد محض اپنی انا اور بڑائی کی تسکین کی خاطر بیوی سے اس قسم کا سلوک کرتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ اس طرح وہ اپنی ہر جائز و ناجائز بات منوا سکتے ہیں۔ لڑائی جھگڑا کرنا، آپ کی پسندیدہ چیزوں کو توڑنا، پھینکنا، بات بات پر بےعزتی کرنا یہ سب اذیت پسندی کی دلیل ہے۔ آپ کے شوہر آپ کو جو اذیت دیتے ہیں سود یتے ہیں مگر خود اپنی صحت اور اپنے اوپر بھی کم ظلم نہیں کرتے۔ بہرحال آپ اللہ تعالیٰ سے ہر نماز کے بعد اپنے لیے دعا کرتی رہا کیجئے۔ وضو بے وضو ''یَـــا حَــیُّ یَـــا قَیُّوْمُ'' پڑھتی رہا کریں۔ عشاء کی نماز کے بعد ایک سو ایک بار ''یَـــا وَدُوْدُ'' پڑھ کر شوہر کا تصور کر کے دم کر دیا کریں۔ یہ وظائف کم از کم 40 دن تک کریں۔

ضدی، ہٹ دھرم بچے

میرے دو بیٹے اور ایک بیٹی ہے۔ بڑا بیٹا اٹھارہ سال کا ہے اور اس سے چھوٹا پندرہ سال کا ہے دونوں بچے جب تک چھوٹے تھے تو ٹھیک تھے زیادہ پریشان نہیں کرتے تھے مگر جوں جوں بڑے ہو رہے ہیں ضدی، ہٹ دھرم اور نافرمان ہوتے جارہے ہیں پہلے تو اپنے والد سے ڈرتے تھے اب باپ سے بھی ڈرنا ختم ہو گیا ہے۔ میں یا ان کے والد کسی بات پر روک ٹوک کریں تو ایک دم طیش میں آجاتے ہیں دو بدو جواب دیتے ہیں اگر ایک کو ڈانٹا جارہا ہو تو دوسرا اس کی حمایت میں کھڑا ہو جاتا ہے کوئی ایسی دعا بتائیں کہ ان کی نافرمانی فرمانبرداری میں بدل جائے۔

مشورہ: آپ کے دونوں بچے ابھی نوعمری کے دور میں ہیں۔ بچوں پر زیادہ سختی کرنے کی بجائے انہیں پیار سے سمجھایا کیجئے پیار و محبت سے تو سخت سے سخت دل بھی موم ہو جاتا ہے یہ تو پھر بچے ہیں۔ بطور روحانی علاج آپ روزانہ سورۂ فرقان کی آیت نمبر 74 ''رَبَّـنَـا هَبْ لَنَا'' سے پوری آیت پڑھ کر اپنے بچوں کی اصلاح کیلئے دعا کیجئے۔

اولاد کی خواہش

میری شادی کو پانچ سال ہو چکے ہیں مگر اولاد کی نعمت سے محروم ہوں۔ میرے سسرال میں جٹھانی اور نند کے بھی اولاد نہیں ہے اور دونوں اس اذیت سے گزر رہی ہیں۔ علاج معالجے کے باوجود بھی امید بر نہیں آتی۔ مجھے خوف ہے کہ کہیں میں بھی اس محرومی کا شکار نہ ہو جاؤں کوئی اسمٗ کوئی وظیفہ پڑھنے کو بتادیں۔

مشورہ: آپ مایوس نہ ہوں خداوند تعالیٰ سے دعا کرتی رہیں اس کے در سے کبھی کوئی خالی نہیں جاتا۔ بشرطیکہ جذبہ صادق ہو۔ آپ نماز عشاء کے بعد سورۂ مومن اور سورۂ یوسف کی پہلی آیت گیارہ گیارہ بار پڑھ کر پانی پر دم کریں اور اس پانی کو آپ اور آپ کے شوہر پی لیا کریں۔ نیز اول و آخر تین تین بار درود شریف پڑھنا نہ بھولیں۔

خوبصورت اور ذہین اولاد کیلئے

ایک پنسار سٹور پر گیا مالک دکان ماشاء اللہ تعالیٰ حافظ قرآن اور حکیم ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ یہ نسخہ میرا آزمودہ ہے الحمدللہ میں نے صحیح پایا انہوں نے بتایا کہ یہ عمل میں نے ایک کتاب میں پڑھا تھا جب عورت کو حاملہ ہوئے سات ماہ گزر جائیں تو روزانہ ایک چمچ روغن بادام شیریں نیم گرم دودھ میں پلائیں۔ **فوائد:** انشاء اللہ تعالیٰ بچہ خوبصورت پیدا ہوگا۔ انشاء اللہ تعالیٰ بچہ ذہین پیدا ہوگا۔ انشاء اللہ تعالیٰ آپریشن سے بچے کی پیدائش نہیں ہوگی بلکہ باسانی ولادت ہوگی۔ اگر حاملہ روزانہ سو مرتبہ رَبِّ هَبْ لِیْ مِنَ الصَّالِحِیْنَ. پڑھے تو انشاء اللہ بچہ نیک بھی ہوگا۔ **(قاری مظہر حسین)**

اگر بچوں کو الٹی ہو تو......

بچے کو اگر الٹیاں (قے) ہو رہی ہوں تو سبز دھنیا، پیاز، ادرک، نمک کو کوٹ کر ان کا پانی نچوڑ کر بچے کو دیں الٹی رک جائے گی۔ **(ابن وفا قادری)**

گردے بچ گئے‘ ہیپا ٹائٹس ختم ہوگئی

چند دن بعد اس کی سوجن کم ہونا شروع ہوگئی۔ تقریباً 20 دن سے دوائی شروع کروا رکھی ہے اور ابھی جاری ہے۔ میں نے اسے دوائی دن میں 5 دفعہ کھانے کا عرض کیا تھا پہلے وہ لاعلاج تھی۔ تین تین لحاف لے کر لیٹتی تھی اور سامنے ہیٹر ہوتا تھا مگر پھر بھی سردی محسوس کرتی تھی

(ذوالفقار علی‘ لیہ)

یہ واقعہ میرے ساتھ اس سال دوران حج پیش آیا ہے۔ دوران حج جبکہ ہم الحمدللہ شروع کی پرواز سے گئے تھے اور مدینہ منورہ سے پہلے ہی ہو آئے تھے۔ سبحان اللہ حرمین شریفین کے متعلق دلوں کی کیفیت بیان سے باہر ہے۔ ہوا یہ کہ مجھے اچانک قے کی اتنی تکلیف ہوئی کہ ہفتہ دس دن میں میں نڈھال ہوگیا اپنے گروپ لیڈر جو کہ فیصل آباد کی طرف کے بہت ہی اعلیٰ کردار اور سمجھ والے تھے۔ مجھے پہلے پاکستانی ہسپتال لے گئے جہاں کافی ساری گولیاں دی گئیں مگر کوئی افاقہ نہ ہوا ہم جبل کعبہ پر مقیم تھے پاکستانی ہسپتال نزدیک ہی تھا لیکن جب آرام نہ آیا اور تکلیف بڑھتی گئی تو مجھے کار میں ڈال کر عربی ہسپتال جو کہ باب عبدالعزیز کے نزدیک تھا لے جایا گیا وہاں بہت قطاریں تھیں ہمارے لیڈر نے نہایت دانشمندی سے ہر قطار میں ایک ایک اپنا آدمی کھڑا کر دیا خیر ڈاکٹر صاحب کے پاس مجھے لے جایا گیا وہ ڈاکٹر صاحب صرف انگریزی اور عربی سمجھتے تھے میں نے ٹوٹے پھوٹے الفاظ میں اپنی تکلیف بیان کی اور کہا کہ حج قریب ہے میں مریض ہوں اور میرے آنسو نکل آئے۔

ڈاکٹر موصوف نے میری طرف دیکھا اور پرچی پر کچھ لکھا۔ گھنٹی بجائی اور اپنے آدمیوں کو انگلش میں کہا کہ اس کو سٹریچر پر لٹا کر آپریشن تھیٹر پہنچاؤ میں آتا ہوں۔ انہوں نے مجھے لے جا کر جس بیڈ پر لٹایا تو اس کے نزدیک ایک بہت موٹا حبشی پڑا تھا اور اس کا پیٹ پھٹا ہوا تھا۔ دور سے لیڈی ڈاکٹر نے دیکھا تو سخت ناراض ہوئیں کہ مریض دیکھ کر مرجاتا تو کیا ہوتا اور بھاگ کر درمیان میں پردہ کھینچ دیا۔ میں دل ہی دل میں ڈر رہا تھا کہ پتہ نہیں کیا ہوگا۔ ڈاکٹر صاحب آئے اور انہوں نے مجھے بوتل لگائی اور اس بوتل میں ٹیکے بھی ڈالے جن سے الحمدللہ میں اپنے پیروں پر چل کر غالباً حرم شریف سے ہوتا ہوا اپنی رہائش گاہ پر آ گیا۔

لیکن بات وہی کہ کوئی چیز نہ پچتی تھی۔ جو کھاتا تھا فوراً باہر...... میری اہلیہ جو کہ میرے ہمراہ تھیں کہنے لگیں آپ اس طرح کی بیماری میں پیاز کھانے کو کہا کرتے تھے میں نے کہا واہ خدا کی بندی اتنے دن کہاں سوئی رہی خدا کے فضل سے وہ پیاز کی جھلی کو اتار اتار کر دیتی رہیں اور میں چباتا رہا۔ تھوڑی ہی دیر کے بعد قے کا نام ونشان تک نہ تھا۔ الحمدللہ الحمدللہ اللہ کے فضل سے حج کے تمام فرائض باحسن طریقہ سرانجام دیئے۔

آسان سے نسخے نے زندگی بچالی!

(محمد رمضان‘ پشاور)

جناب حکیم صاحب السلام علیکم! میں شروع سے ہی عبقری رسالے کا قاری ہوں۔ ایسا رسالہ میری نظر سے آج تک نہیں گزرا۔ اس میں آپ نے بخل شکنی سے کام لیا ہے اس میں آپ کے ذاتی نسخے ایسے ایسے ہیں جو کوئی حکیم نہیں دے سکتا۔ اس کے علاوہ وظائف‘ نصائح بھی ہیں۔

شمارہ جنوری 2010ء میں صفحہ نمبر 23 پر ایک ایسا نسخہ آپ نے تحریر کیا ہے جو کہ بقول آپ کے 40 امراض سے زیادہ کیلئے کافی ہے۔ وہی نسخہ میں نے ایک مریضہ کو دیا تھا وہ اب تقریباً 90 فیصد صحت یاب ہوگئی ہیں۔ مریضہ کی حالت کچھ اس طرح تھی۔

پیٹ میں پانی بھرا ہوا تھا‘ تمام جسم پھولا ہوا تھا۔ ہر ہفتے ہسپتال سے پانی نکلواتی تھی‘ دل کی مریضہ بھی تھی‘ ڈاکٹر صاحبان کہہ رہے تھے پوری زندگی پانی نکلوانا ہی اس کا علاج ہے۔ اس کے علاوہ کوئی علاج نہیں ہے۔ میں نے اللہ کا نام لے کر دوائی شروع کروائی اسی دن سے افاقہ شروع ہوگیا۔ چند دن بعد اس کی سوجن کم ہونا شروع ہوگئی۔

تقریباً 20 دن سے دوائی شروع کروا رکھی ہے اور ابھی جاری ہے۔ میں نے اسے دوائی دن میں 5 دفعہ کھانے کا عرض کیا تھا پہلے وہ لاعلاج تھی۔ تین تین لحاف لے کر لیٹتی تھی اور سامنے ہیٹر ہوتا تھا مگر پھر بھی سردی محسوس کرتی تھی۔ کروٹ بدلنے کیلئے دوسرے آدمی کی ضرورت ہوتی تھی اب جسم کا تمام پانی خشک ہوگیا ہے تمام سوجن ختم ہوگئی ہے۔ پہلے منہ سے پیپ نکلتی تھی اب وہ بھی ختم ہوگئی ہے۔ گھر کا تمام کام کاج اب خود کرتی ہے اور کہتی ہے کہ مجھے اللہ نے نئی زندگی دی ہے۔ 4 سال سے بیمار تھی اور تقریباً 6 لاکھ روپے علاج پر خرچ کرچکی ہے۔ اس کا بڑا پیشاب بھی بند تھا۔ نس نس میں پانی بھرا ہوا تھا۔ اب اللہ نے فضل فرمایا ہے۔

اب ہر وقت دعائیں دیتی ہے جو کہ بالواسطہ آپ کو جا رہی ہیں۔ اللہ تعالیٰ آپ کو مزید خدمت خلق کی توفیق عطا فرمائے اور دونوں جہانوں کی راحتیں اور خوشیاں نصیب فرمائے۔

دوائی یہ ہے:۔ کباب چینی 100 گرام‘ پھٹکڑی 10 گرام اس سے سریع الاثر دوائی میری نظر سے آج تک نہیں گزری۔ ہتھیلی پر سرسوں جمانے والی بات ہے۔

کان پیڑے کا آسان روحانی علاج

سورۂ فاتحہ پوری پڑھنی ہے اور دائیں ہاتھ کی شہادت کی انگلی پڑھتے ہوئے کان پیڑوں کے گرد پھیرتے جائیں جہاں سے شروع کریں وہیں پر دائرہ ختم کردیں اور شہادت کی انگلی سے کراس (x) لگادیں۔ یہ عمل ایک وقت میں تین مرتبہ کرنا ہے۔ صبح‘ شام اور اگلے دن صبح تین دم ہونگے۔ کان پیڑے ختم ہوجائیں گے۔ انشاء اللہ‘ اور مریض سے کہیں کہ وہ کم از کم دس روپے کی ٹافیاں لے کر محلے کے بچوں میں تقسیم کردے۔ **(محمد حامد‘ ساہیوال)**

قارئین کے نام اہم اعلان

1۔ الحمدللہ لاکھوں قارئین پڑھتے اور پھر لکھتے ہیں ہم آپ کی تحریریں باری آنے پر ضرور شائع کریں گے۔ اگر کسی وجہ سے ڈاک ہم تک نہ پہنچی تو مجبوری ہے۔ اگر کہیں سے تحریر لیں تو متعلقہ حوالہ ضرور لکھیں۔ تحریر پر اپنا موبائل یا فون نمبر ضرور لکھیں۔

2۔ ایڈیٹر کی کتابیں‘ رسالہ آپ کی نظر سے گزرا۔ حتی الوسع کوشش کی جاتی ہے کہ غلطی نہ رہے۔ بشری تقاضے کے پیش نظر اگر غلطی رہ جائے تو مطلع فرمائیں۔ ہم آپ کے بے حد شکر گزار رہوں گے۔ **(ادارہ)**

نوٹ: بعض قارئین اخبارات و رسائل سے تحریریں من وعن نقل کرکے اپنے نام سے ارسال کرتے ہیں۔ ایسا ہرگز نہ کریں۔ ورنہ آئندہ ان کی قلمی تحریر بھی شائع نہیں کی جائیگی۔

اس ماہ کی موصول منتخب تحریریں

ایم صادق بلوچستان۔ صہیب ہاشمی‘ گوجرانوالہ۔ بیگم منظور‘ حویلی لکھا۔ محمد رحمت اللہ جان‘ بنوں۔ سمیع اللہ‘ کراچی۔ حکیمہ بشریٰ سلطانہ‘ مانگٹ۔ بندہ خدہ‘ واہ کینٹ۔

یادداشت لوٹ آئی عینک اتر گئی

موصوف کہنے لگے گزشتہ 19 سال سے عینک لگا رہا تھا نگاہ کی کمزوری بڑھتی چلی گئی‘ بہت زیادہ کنٹرول کرنے کی کوشش کی لیکن عینک کا نمبر بڑھتا چلا گیا مجبور تھا کیا کرتا‘ زوردار قہقہہ لگا کر کہنے لگا نگاہ روز بروز باریک ہوتی گئی اور شیشے روز بروز موٹے ہوتے گئے

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں‘ آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

واقعی وہ اب عینک کے بغیر پڑھ سکتا ہے‘ میں یہ سن کر چونک پڑا کہ میں اس وقت لکھ رہا تھا کیونکہ میرا ہر پل یا لکھنے یا پڑھنے یا سوچنے یا ذکر کرنے میں (الحمدللہ) مصروف ہوتا ہے اور میں اسے جانتا تھا کہ وہ بہت موٹے شیشوں والی عینک استعمال کرتا تھا۔ اس کے باوجود بھی اس کی نگاہ روز بروز ختم ہوتی جارہی تھی لیکن موجودہ خبر نے واقعی مجھے چونکا دیا کہ آخر ایسا کیسے ہوسکتا ہے۔ بظاہر ناممکن ہے دل ہی دل میں فیصلہ کیا کہ خود اس سے جا کر تحقیق کروں آخر یہ سب کچھ کیسے ہوا۔

جب میں اس کے گھر پہنچا ملاقات کے وقت وہ اخبار اور وہ بھی بغیر عینک کے پڑھ رہا تھا میں حیرت سے اسے دیکھتا رہ گیا۔ یاالٰہی! آخر ایسا کیوں اور کیسے ہوا؟ موصوف نے اخبار ایک طرف رکھی خوشی اور محبت کے ملے جلے لہجے میں بولے آپ اپنی مصروفیت سے میرے لیے وقت کیسے نکال سکتے ہیں۔ میں نے عرض کیا کہ آپ کو علم ہے کہ میرے مزاج میں تحقیق‘ جستجو اور کھوج ہے پھر ہر عام اور خاص سے تجربات لیتا ہوں کسی سے سیکھتے ہوئے جھجکتا نہیں اور نہ شرماتا ہوں۔ بس ایک واقعے کی تصدیق کرنے آیا ہوں کہ واقعی آپ کی عینک اتر گئی ہے آخر اس کی وجہ کیا بنی؟؟؟

موصوف کہنے لگے گزشتہ 19 سال سے عینک لگا رہا تھا نگاہ کی کمزوری بڑھتی چلی گئی‘ بہت زیادہ کنٹرول کرنے کی کوشش کی لیکن عینک کا نمبر بڑھتا چلا گیا مجبور تھا کیا کرتا زوردار قہقہہ لگا کر کہنے لگا نگاہ روز بروز باریک ہوتی گئی اور شیشے روز بروز موٹے ہوتے گئے۔ کوئی لینز کا مشورہ اور کوئی آپریشن کا مشورہ دیتا لیکن میری زندگی کے ایک واقعے نے مجھے نئی نگاہ اور نئی آنکھیں عطا کردیں۔

موصوف نے ساتھ رکھے پانی کے گلاس کو ایک ہی سانس میں پینے کے بعد ایک لمبا سانس لیا اور میں منتظر سانسوں اور نظروں سے دیکھ رہا تھا کہ ابھی لب حرکت میں آئیں گے اور یہ بولیں گے کہ وہ راز کیا ہے۔

بہت انتظار کے بعد کہنے لگے کہ میرے ماموں کے پڑوس میں ایک پرانے ٹیچر رہتے تھے مطالعہ اور مشاہدہ ان کا بہترین مشغلہ تھا اپنا زیادہ مال کتابوں اور طبی تجربات پر خرچ کرتے وہ فوت ہوگئے ایک دن ماموں کے گھر گیا تو ماموں کہنے لگے آپ کو بھی کتابوں کا شوق ہے ساتھ پڑوس میں ٹیچر تھے خود فوت ہوگئے ان کی کتابیں ہیں کوئی وارث نہیں جس کو پسند آتی ہے لے جارہا ہے اگر آپ کو کوئی کتاب پسند ہو تو آپ بھی لے جائیں۔ ماموں کو ساتھ لے کر گیا چند کتابوں کیساتھ ان کی ذاتی ڈائری جس میں ان کے تجربات لکھے ہوئے تھے ساتھ لایا۔ اب ڈائری سے تجربات کرنے لگا ایک دن دوران مطالعہ ایک جگہ لکھا ہوا **’’عینک توڑ ترکیب‘‘** میں توجہ سے ان صفحات کو پڑھنے لگا۔ ترکیب دل کو لگی احساس ہوا کہ سچائی ہے اور واقعی فائدہ ہوگا۔ ساتھ لکھا ہوا تھا کہ میں نے کئی لوگوں کو یہ تراکیب یعنی نسخہ جات آزمانے کیلئے دیئے انہیں خوب فائدہ ہوا۔ بس اسی ڈائری سے میں نے ان تراکیب کو آزمایا اور نہایت مفید پایا۔ دل و جان سے فائدہ ہوا ٹیچر مرحوم کیلئے دل سے دعا نکلی اب میرا معمول ہے کہ روزانہ اس ٹیچر کو ایک بار سورۂ یٰسین پڑھ کر بخشتا ہوں۔

قارئین! یہ تھی کہانی اور میرے قلم کی زبانی جو میں اس وقت دوران سفر بوقت دن ایک بج کر 9 منٹ پر جہاز میں بیٹھا لکھ رہا ہوں۔ آیئے! دیر نہ کریں اور آپ تک وہ امانت پہنچائیں جو میں نے اس دوست سے حاصل کی جو موٹے شیشوں والی عینک سے نجات پاچکا ہے۔

بادام دیسی (واضح رہے امریکن موٹے بادام کبھی نہ لیں ان میں کسی قسم کی غذائیت نہیں ہوتی میں انہیں برائلر بادام کہتا ہوں) ایک پاؤ گرم پانی میں رات کو بھگو رکھیں صبح چھیل کر پاک صاف کپڑے پر پھیلا کر اوپر پاک صاف کپڑا ڈال کر سائے میں خشک کریں۔ نمی خشک ہوجائے تو انہیں آدھ کلو خالص شہد میں بھگو دیں اب اس شہد میں 50 گرام بڑی الائچی‘ 50 گرام چھوٹی الائچی بھی باریک پیس کر ملالیں۔ یہ کسی بڑے مرتبان اگر خالص شیشے کا ہو تو بہتر ہے ایک بڑا چمچہ بھرا ہوا صبح اور شام خوب چبا کر کھالیا کریں۔ 3 سے پانچ ماہ مسلسل بغیر کسی ناغے کے۔

دوسری ترکیب: یَانُوْرُ یَابَصِیْرُ نظر کی طاقت اور صحت کی نیت سے ہر نماز کے بعد کئی بار پڑھیں۔ تین سے پانچ ماہ بغیر کسی ناغے کے۔ یہ عمل لازم کریں اس سے زیادہ وقت کرلیں کم وقت نہ کریں۔ (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

عبقری آپ کے شہر میں

کراچی: رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390۔ **پشاور:** اطلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273۔ **راولپنڈی:** کمبائنڈ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 051-5505194۔ **لاہور:** شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 042-7236688۔ **سیالکوٹ:** ملک اینڈ سنز ریلوے روڈ، 0524-598189 **ملتان:** ادارہ اشاعت الخیر ملتان، 0322-6748121۔ **رحیم یار خان:** امانت علی اینڈ سنز، 068-5872626۔ **خانیوال:** طاہر سٹیشنری مارٹ۔ **علی پور:** ملک نیوز ایجنسی، 0333-7684684۔ **ڈیرہ غازی خان:** عمران نیوز ایجنسی، 064-2017622۔ **جھنگ:** حافظ طلحہ اسلام صاحب، جامعہ عثمانیہ سیٹلائٹ ٹاؤن 0314-3401441۔ **حاصل پور:** اسلام الدین خلجی لاری اڈا حاصل پور 0622-442439۔ **درگاہ پاکپتن:** مہر آباد نیوز ایجنسی ساہیوال روڈ پاکپتن 0333-6954044۔ **کلور کوٹ:** محمد اقبال صاحب، حذیفہ اسلامی کیسٹ ہاؤس۔ **مظفر گڑھ:** مولانا محمد یوسف الحبیب نیوز ایجنسی، 0333-6031077۔ **گجرات:** خالد بک سنٹر مسلم بازار، 0333-8421027۔ **چشتیاں:** حافظ اظہر علی، مین بازار چشتیاں 0300-6989035۔ **شورکوٹ کینٹ:** حبیب اللہ ندیم مکتبہ اسلامیہ والے، 0302-7296211۔ **بہاولپور:** ابومعاویہ، قاسمی نیوز ایجنسی 0333-6367755 **بوریوالہ:** سید شیخ احمد شہید تحصیل والی گلی 0300-7591190۔ **وہاڑی:** فاروق نیوز ایجنسی ٹھینگی کالونی، 0333-6005921۔ **بھیرہ شریف:** شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ، 0301-6799177۔ **ٹوبہ ٹیک سنگھ:** حاجی محمد یسٰین جنگ نیوز ایجنسی 0462-511845۔ ملک نوید نیوز ایجنسی 0333-6870706۔ **وزیر آباد:** شاہد نیوز ایجنسی، 0345-6892591۔ **ڈسکہ:** نایاب نیوز ایجنسی، 0300-6430315۔ **حیدرآباد:** الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-3037026۔ **سکھر:** الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز، 071-5613548۔ **کوئٹہ:** خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805 **حضرو:** خواجہ نعیم پنسار سٹور حضرو ضلع اٹک، 0301-5514113۔ **اٹک شہر:** ظفر اقبال مکتبۂ مقصود احمد شہید 0321-5247893۔ **میلسی:** امتیاز احمد صاحب نیو شوکت کلاتھ ہاؤس، 0321-7982550۔ **خان پور:** چوہدری فقیر محمد صاحب، انیس بک ڈپو، 068-5572654۔ **واہ کینٹ:** حبیب لائبریری اینڈ سٹیشنری میلاد چوک، 0514-543384۔ **فیصل آباد:** ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022۔ **بہاولنگر:** المدینہ بکڈپو تحصیل بازار بہاولنگر 0333-6320766 **صادق آباد:** عاصم منیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624۔ **قلعہ دیدار سنگھ:** عطاء الرحمٰن مکہ میڈیکل سٹور، سول ہسپتال قلعہ دیدار سنگھ، 0300-7451933۔ **بھکر:** ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک، 0300-7781693۔ **کوٹ ادو:** عبدالمالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی، 0333-6008515۔ **کنڈیارو:** ماشاء اللہ ٹریڈنگ کارپوریشن 0333-3436222۔ **منڈی بہاؤالدین:** آصف میگزین اینڈ فریم سنٹر 0345-5861514۔ **احمد پور شرقیہ:** بخاری نیوز ایجنسی، 0302-7768638 **بنوں:** امیر احمد جان 0333-9748847۔ **نارووال:** محمد اشفاق صاحب، باؤجی نیوز ایجنسی ضیاء شہید چوک ظفروال۔ **جہانیاں:** حافظ نذیر احمد، جمال کالونی نزد تھانہ، 0333-7646085 **گوجرانوالہ:** رحمٰن نیوز ایجنسی، 0300-6422516 **سرگودھا:** احمد حسن، مدنی کیسٹ اینڈ جنرل سٹور مدنی مسجد سرگودھا، 0301-6762480، **چکوال:** عمران فاروق، 0333-5778810۔ **لیاقت پور:** بدر نیوز ایجنسی مین بازار 0345-8709947۔ **گوجرخان:** الفلاح اسلامک نیوز ایجنسی 0332-5878032۔ **تونسہ شریف:** اسلامی کتب خانہ کالج روڈ 0345-2508728۔ **خضرو:** بلال خوشبو محل میزائل چوک 0314-2192166۔ **ایبٹ آباد:** آصف خلیل فریدی طیبہ بک سنٹر۔ **میانوالی:** نور سٹیمپ میکر 0333-9836818۔ **کوہاٹ:** عزیز نیوز ایجنسی 0922-511760۔ **مری:** حمید برادرز مال روڈ 051-3411116۔ **رائے ونڈ:** محمد سلیم پاکستان نیوز ایجنسی 35390737۔ **ساہیوال:** مختار احمد زمیندار نیوز ایجنسی۔

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

غصہ ایک فطری جذبہ ہے۔ غصے کی بات پر غصہ آنا بھی چاہیے لیکن غصے میں بے قابو ہوکر خود کو تکلیف پہنچانے والے اذیت پسند لوگوں کی ذہنی صحت ٹھیک نہیں ہوتی۔ ایک نارمل اور صحت مند انسان کو اپنے غصہ پر قابو ہوتا ہے۔ غصے کی حالت میں وہ ایسی حرکتیں سرزد نہیں کرتا جو اپنے یا دوسروں کیلئے تکلیف دہ ہوں

نفسیات کا مضمون

میں مقامی کالج سے بی ایس سی کر رہی ہوں اور اپنی پسند پر نفسیات کا مضمون لیا ہے مگر اب پریشان ہوں یہ سوچ کر کہ نفسیات پڑھنے والے اور وہ جو نفسیات پڑھ چکے ہیں خود نفسیاتی مسائل میں گھرے رہتے ہیں اور نفسیات کا مضمون پڑھنے والے کی ذہنی حالت پر اثر انداز ہوتا ہے کیا مجھ پر بھی اس مضمون کے پڑھنے کے اثرات ہونگے۔ **(زینت' لاہور)**

مشورہ: آج کل تو اکثر لوگوں لوگوں کو نفسیاتی مسائل کا سامنا ہے اور نفسیاتی ذہنی امراض بھی بڑھ رہے ہیں۔ اب وہ لوگ جو نفسیات کے مضمون سے واقف ہیں یا وہ جو نفسیاتی مریضوں کا علاج کر رہے ہیں عام لوگوں سے اس اعتبار سے بہتر ہیں کہ اپنے اور اپنے اہل خانہ کے علاوہ دوست واحباب کے بارے میں جلد جان جاتے ہیں کہ انہیں نفسیاتی مرض کا آغاز ہو رہا ہے۔ بنسبت ان لوگوں کے جو ان امراض سے ناواقف ہیں اور ان کے گھر یا خاندان کا کوئی فرد نفسیاتی مریض ہوتا ہے تو وہ درگاہوں' مزاروں' عاملوں کے چکر میں جنگلوں' ویرانوں میں پریشان پھرتے ہیں۔ آپ یہ مضمون ضرور پڑھیں اس کے آپ کے ذہن اور شخصیت پر مثبت اثرات مرتب ہوں گے۔

اذیت پسندی

مجھے بہت جلد غصہ آجاتا ہے۔ اگر گھر میں کسی سے لڑائی ہوجائے تو اپنے سر پر چوٹ مارتا ہوں۔ سر دیواروں سے ٹکراتا ہوں۔ صرف اپنے سر پر تشدد کرتا ہوں جس کی وجہ سے اب ہر وقت سر میں درد رہنے لگا ہے۔ میری اس عادت کی وجہ سے گھر والے بھی بہت پریشان رہتے ہیں۔ **(علی اکبر' قصور)**

غصہ ایک فطری جذبہ ہے۔ غصے کی بات پر غصہ آنا بھی چاہیے لیکن غصے میں بے قابو ہوکر خود کو تکلیف پہنچانے والے اذیت پسند لوگوں کی ذہنی صحت ٹھیک نہیں ہوتی۔ ایک نارمل اور صحت مند انسان کو اپنے غصہ پر قابو ہوتا ہے۔ غصے کی حالت میں وہ ایسی حرکتیں نہیں کرتا جو اپنے یا دوسروں کیلئے تکلیف دہ ہوں۔ یہ اچھی بات ہے کہ آپ کو اپنے بڑھتے ہوئے غصے کا احساس ہوگیا ہے اب اس پر قابو پانے کی شعوری کوشش بھی ممکن ہے۔ جب آپ پرسکون ہوں تو غور کریں کہ معمولی سی بات پر اتنا غصہ کرکے ٹھیک نہیں کیا۔ آئندہ کوئی بات ہوگی تو درگزر سے کام لیں گے۔ خود کو مصروف رکھیں گے پھر بھی کسی پر غصہ آنے لگے تو کوئی بھی حرکت کرنے سے قبل پانی پئیں۔ منہ ہاتھ دھولیں' کھڑے ہیں تو بیٹھ جائیں۔ گہرے گہرے سانس لیں۔ کچھ وقت گزرنے دیں۔ آپ محسوس کریں گے کہ غصہ کے جذبات کی شدت کم ہوئی ہے۔

اعتماد میں کمی

مجھے سکول چھوڑے چار سال ہوگئے ہیں میرے اندر اعتماد بالکل ختم ہوگیا۔ نہ کسی سے بات کرتا ہوں اور نہ کسی کا سامنا کرپاتا ہوں۔ کہیں جا بھی نہیں پاتا۔ اذیت سی رہتی ہے۔ زندگی گزارنی مشکل لگتی ہے۔ اس وقت عمر 19 سال ہے۔ پرائیویٹ امتحان کی تیاری کررہا ہوں۔ اپنی غلطیوں کا احساس ہوتا ہے۔ **(ف۔ک' ملتان)**

مشورہ: سکول چھوڑنے والے لڑکے لڑکیوں کو بروقت درست رہنمائی مل جائے تو وہ بہت سی پریشانیوں اور مسائل سے محفوظ رہ سکتے ہیں جب دماغ پر جذبات کا غلبہ ہو' آزمائشیں اور مسائل سامنے ہوں تو کچھ غلط بھی ہوسکتا ہے۔ غلطیوں کا احساس ہوجائے تو اصلاح کی طرف بڑھنے والے قدم تیز ہوجاتے ہیں آپ امتحان کی اچھی تیاری کریں۔ والدین کے فرمانبردار رہیں آپ کو گھر میں اہمیت حاصل ہوگی تو شخصیت میں اعتماد بڑھے گا جو گھر سے باہر بھی برقرار رہ سکتا ہے کیونکہ امتحان میں کامیابی شخصیت کو مزید استحکام بخشے گی۔

بچپن یاد آتا ہے

مجھے بچپن کی باتیں بہت یاد آتی ہیں۔ وہ وقت جب میں غیر شادی شدہ تھی' اچھا تھا۔ وہ زندگی اچھی تھی۔ رات کو دیر تک جاگتی ہوں' پرانی باتوں پر سوچتی ہوں پھر دماغ پر بوجھ بڑھ جاتا ہے' مایوسی بڑھتی ہے تھکن بڑھتی ہے۔ **(شاہدہ' شیخوپورہ)**

مشورہ: اگر پرانی باتیں یاد کرنی ہیں تو وہ یاد کریں جن سے خوشی حاصل ہو' مزاج پر اچھا اثر پڑے۔ جو زندگی اچھی تھی اس کا احساس بھی اچھا ہونا چاہیے۔ رات کو دیر تک جاگ کر اور ذہن پر بوجھ بڑھا کر تو آپ تھک رہی ہیں اور تھکے ہوئے ذہن سے کچھ اچھا کرنے کی امید نہیں کی جاسکتی۔ مایوسیوں اور تکلیف دہ ماضی سے باہر آکر زمانہ حال کی خوشیوں کو محسوس کرتے ہوئے ان نعمتوں پر شکر ادا کریں جو حاصل ہیں۔

بیوی چھوڑ کر چلی گئی!!!

ایک ماہ سے گھر میں اکیلا ہوں بیوی میکے چلی گئی ہے وہ کہتی ہے تم نشہ کرتے ہو' میں تمہارے ساتھ نہیں رہوں گی۔ حالانکہ میں نے اس کا خیال رکھنے میں کوئی کمی نہیں چھوڑی تھی۔ میں نے اس سے کافی عرصہ تک چھپایا پھر بھی وہ جان گئی کہ میں شراب پیتا ہوں۔ اس کے بلانے کیلئے خاندان والوں کے ساتھ بیٹھنا پڑے گا اور یہ راز کھلے گا۔ اسی ڈر کی وجہ سے میں کسی سے بات نہیں کررہا اور تنہائی میں پاگل ہو رہا ہوں۔ ویسے بھی شراب کا بہت زیادہ عادی نہیں ہوں۔ **(عمران' لاہور)**

مشورہ: نشہ چھپ کر کیا جائے یا ظاہر میں اس کے نتیجے میں سامنے آنے والے مسائل سے اس وقت تک چھٹکارا حاصل نہیں کیا جاسکتا جب تک نشہ نہ چھوڑا جائے' شراب حرام ہے یہ کم لیں یا زیادہ اس کا نقصان تو ہوگا۔ اگر آپ یہ نشہ کرنا ترک کردیں گے تو اس سے منسلک خوف بھی ختم ہوجائے گا۔ اپنی بیوی سے رابطہ کریں اور انہیں بتادیں کہ آپ نے شراب چھوڑ دی ہے۔ اس میں مشکل تو ہوگی کیونکہ نشہ کرنے والوں کی قوت ارادی بہت کمزور ہوجاتی ہے۔ آپ کو اس کے بدترین نقصانات کو مدنظر رکھتے ہوئے قوت ارادی میں اضافہ کرنا ہوگا۔ اس کے علاوہ جو باتیں چھپ نہیں سکتیں انہیں چھپانا نہیں چاہیے۔

مدینہ منورہ میں بزرگ سے ملا خاص دم

حافظ شمیم احمد

قارئین کرام! ان دموں کو مدینہ منورہ اور مکہ میں فی سبیل اللہ لوگوں کو کرتے رہے اور مخلوق خدا جھولیاں بھر بھر کر دعائیں دیتی رہی۔ اگر آپ کو ان دموں سے فائدہ ہو تو میرے لیے بھی دعا اور مسجد میں حسب استطاعت رقم ضرور ڈال دیں۔

مجھے بیت اللہ شریف حج پر جانے کی سعادت نصیب ہوئی۔ پرائیویٹ گروپ والے حج سے پہلے ہی مدینہ منورہ لے گئے نو دن وہاں رہنے کا شرف حاصل ہوا۔ ہمارے گروپ میں ایک بزرگ بھی شامل تھے مجھے ان کی خدمت کا موقع ملا اور وہ مجھ سے بہت خوش تھے۔ کہنے لگے تمہیں ایک تحفہ دینا چاہتا ہوں لیکن یہ کسی کو بتلانا نہیں ہے۔ لیکن میرے بار بار اصرار اور ترغیب پر اسے عام کرنے کی اجازت دیدی۔

قارئین کرام! ان دموں کو مدینہ منورہ اور مکہ میں فی سبیل اللہ لوگوں کو کرتے رہے اور مخلوق خدا جھولیاں بھر بھر کر دعائیں دیتی رہی۔ اگر آپ کو ان دموں سے فائدہ ہو تو میرے لیے بھی دعا اور مسجد میں حسب استطاعت رقم ضرور ڈال دیں۔ مسجد کی خدمت تاکید ہے۔ یہ ان دموں کی زکوٰۃ ہے۔ یہ چاروں دم صرف ثواب کی نیت سے آپ کی خدمت میں پیش کر رہا ہوں۔

جسم میں کسی بھی جگہ درد ہو: سر میں، ڈاڑھ میں، گردن میں، پیٹ میں، گھٹنوں میں یا ریح کا درد ہو جو کہ پاؤں میں اوپر نیچے پھرتا ہے یا کبھی کولہے میں ہوتا ہے غرض جسم میں کسی جگہ بھی درد ہو تو پہلے اول آخر 11 مرتبہ کوئی سا بھی درود شریف پڑھیں پھر بسم اللہ پڑھ کر 7 مرتبہ سورۂ فاتحہ پڑھیں۔ 11 مرتبہ سبحان اللہ 11 مرتبہ الحمدللہ 11 مرتبہ اللہ اکبر پڑھیں۔ 11 مرتبہ اَلْعَظَمَۃُ لِلّٰہِ پڑھ کر درد والی جگہ پر تین پھونکیں ماریں۔ درد انشاء اللہ ختم اور آرام آجائے گا۔ کچھ افاقہ محسوس ہو تو اس عمل کو دوبارہ کریں اور تعداد بڑھاتے جائیں۔ کچھ صدقہ خیرات پہلے نکال دیں۔ حاجت کے دو نفل پڑھنے نہ بھولیں۔ باوضو دم کریں۔ درود شریف کوئی بھی پڑھ لیں اجازت ہے۔

زہر باد کا دم: ہاتھ یا پیر لال سرخ ہو جاتے ہیں، پھوڑا سا بن جاتا ہے، پیپ ڈل جاتی ہے، شدید درد رہتا ہے، بعض دفعہ دودھ پیتا بچہ ماں کی چھاتی پر سر مار دیتا ہے جس کی وجہ سے گلٹی بن جاتی ہے، چھاتی پر پھوڑا سا بن جاتا ہے نوبت آپریشن تک آجاتی ہے۔ بھینس، گائیں اور بکری وغیرہ کے تھن پر زہر باد ہو جاتا ہے تھن سوج جاتا ہے، گلٹی بن جاتی ہے جس کی وجہ سے جانور کو شدید درد رہتا ہے اس کیلئے یہ اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے، اعتماد شرط ہے۔ کوئی سا بھی درود شریف 11 مرتبہ پہلے اور 11 مرتبہ بعد میں پڑھنا ہے۔ بسم اللہ پڑھ کر 3 بار سورۂ فاتحہ پڑھ کر متاثرہ جگہ پر ایک پھونک ماریں پھر 3 بار سورۂ فاتحہ پڑھ کر دوسری پھونک ماریں پھر 3 بار پڑھ کر پھونک ماریں۔ غرض 9 دفعہ سورۂ فاتحہ پڑھ کر 3 پھونکیں مارنی ہیں۔ اصل چیز پھونک کی تعداد ہے۔ پورے وثوق اور اعتماد کے ساتھ دم کریں۔ اللہ کا کلام ہے شفاء یقینی ہے۔ مکۃ المکرّمہ کا تحفہ ہے آرام آنے پر مسجد میں کچھ پیسے ضرور ڈلوا دیں، تاکید ہے۔ شدید درد میں سورۂ فاتحہ کی تعداد بڑھاتے جائیں۔

زہریلی چیز کاٹنے کا دم: پہلے اول آخر گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھیں پھر بسم اللہ کے ساتھ سات مرتبہ سورۂ فاتحہ پڑھیں پھر آخری 3 قل یعنی سورۂ اخلاص، سورۂ فلق اور سورۂ ناس ایک دفعہ پڑھ کر درد والی جگہ پر 3 پھونکیں ماریں۔ پانی پر دم کر کے مریض کو پلائیں اور نمک پر دم کر کے پانی میں گھول کر ڈنگ والی جگہ پر ڈالیں۔ سوزش اور چبھن کم ہو جائیگی۔ افاقے کی صورت میں صدقہ دیں۔

جسم کے کسی بھی عضو میں خرابی ہو: کینسر کا پھوڑا ہو، شوگر کا پھوڑا، پیٹ میں پھوڑا، جس میں کسی بھی جگہ گلٹی ہو، یرقان ہو یا جگر خراب ہو غرض جسم کے کسی عضو میں خرابی ہو تو مندرجہ ذیل دم کے الفاظ جادو کا اثر رکھتے ہیں۔ دم کے کچھ عرصہ بعد پھوڑا پھٹ جائیگا پیپ بہہ جائیگی۔ پورے بھروسے کیساتھ باوضو قبلہ رخ بیٹھ کر یہ وظیفہ پڑھیں۔ دو رکعت نماز نفل حاجت پڑھنا نہ بھولیں اور صدقہ زکوٰۃ کی کچھ رقم پہلے ہی نکال کر تقسیم کر دیں یا کسی مستحق کو بھجوا دیں اور مریض کو نماز کی تلقین کرتے رہیں۔ طریقہ یہ ہے:۔ 11 مرتبہ پہلے اور 11 مرتبہ بعد میں درود شریف پڑھنا ہے یہ کلمہ 40 مرتبہ اس طرح پڑھنا کہ پہلے 12 مرتبہ پڑھ کر متاثرہ جگہ پر ایک لمبی سی پھونک ماریں۔ پھر 12 مرتبہ پڑھ کر اسی جگہ دوسری پھونک ماریں۔ پھر 16 مرتبہ پڑھ کر تیسری پھونک ماریں۔ یہ کلمہ ٹوٹل 40 مرتبہ پڑھنا ہے۔ اور کلمہ یہ ہے۔ (جس میں کوئی شرکیہ الفاظ نہیں) بسم اللہ پڑھ لیں۔ ''کچھے، کچھرالی، چندری، نالے، تھن، ٹھلیا، چندری و جائے جمول، تنس بی بی آمنہ، جس جایا بیٹا نبی پاک رسول ﷺ۔ برحق لا الہ الا اللہ محمد رسول اللہ ۔۔ پورا کلمہ پڑھنا ہے۔ ساتھ ہی پانی پر دم کر کے 3 گھونٹ مریض کو پلائیں۔ سرسوں کے تیل پر بھی ساتھ ہی پھونک مار کر درد والی جگہ پر بار بار لگائیں۔

مرکزِ روحانیت وامن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر جمعرات مغرب سے عشاء حضرت حکیم صاحب کا درس، مسنون اذکار، مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے۔ بے شمار لوگوں کی مشکلات، گھریلو الجھنیں اور مسائل محفل میں شرکت کی برکت سے حل ہو رہے ہیں۔ دوسرے شہروں والے احباب شمولیت کیلئے اور دعا کیلئے خط لکھ سکتے ہیں جگہ کی کمی کے باعث سب کے نام آنا ضروری نہیں۔ لیکن دعا سب کیلئے ہوتی ہے۔

عبدالرشید، محمد عمران شاہ، شہباز واہلیہ، مریم سلیم، رابعہ شوکت رفیق، محمد اسحاق، ڈاکٹر سکندر، نسرین وقار، شاہین، طارق نذیر، محمد الیاس، محمد ندیم، محمد بشیر، سہیل عدیل، حاجی عابد حسین، امتیاز احمد رانا، محمد ریاض، عامر، عائشہ، قمر النساء، محمد طاہر، رخسانہ عظمیٰ نصیر، نعیم و بیگم، عمران اعجاز، توقیر، لاہور۔ محمد سجاد، قیصر محمود، منڈی بہاؤالدین۔ ناہید، مختار احمد، محمد اقبال، غلام محمد، محمد فیاض، احسن گلفام، حافظ عثمان، محمد عرفان، فہد مظفر علی، محمد امجد، منیر احمد، امجد ساجد، ہدایت اللہ، طارق، سلیم، محمد بشیر، عثمان احمد، زکریا، مس بشیر، سید محمد، نعیم اختر، بابر شاہد، مس عابدہ، حارث، عاصیہ بی بی، مس سبحان، فاخرہ سنگیتا، سعید احمد، محمد بشیر، رفعت، ساجد حسن، عشرت، محمد رمضان، شازیہ، قاری احمد شبیر صدیقی، بشریٰ منیر، مس افتخار، امجد بیگ، محمد اسلم، محمد رفیق بھٹی، عائشہ اختر، نازیہ، عظمت اللہ، کرن، عرفہ امیر، محمد لطیف، محمد رفیق، محمد نواز، گل شگفتہ، ثمینہ، شاہد اقبال، رانا ذوالفقار، رضوانہ فاروق، فیصل، سید طاہر سعید، احمد سعید، احمد، آصف مشتاق، فوزیہ طارق، حافظ محمد اکرام، بشریٰ اسلام، جمیلہ طارق، ظفر اللہ، امتیاز اختر، شاہ جہاں بی بی، شمشاد بی بی، محمد طاہر منیر، ریحانہ رفیق، سجاد الرحمٰن، فوزیہ امیر حسین، محمد افسر، عظیم، لاہور۔ افشاں، محمد یوسف، ثمرین، رفعت، بشریٰ اسلام، شہاز، پروین اختر، فوزیہ اکرام، عائشہ اکرام، مس ندیم، مس سعید، محمد طارق نذیر، مس علی، فاطمہ، اسحاق احمد واہلیہ، زمرد، زبیدہ، آمنہ، عاصیہ قریشی، عامر بشیر، عائشہ عبید، مس فرحت، مختار احمد، غزالہ بہادر، عبدالرؤف، ملک محمد فیروز، طوبہ شفیع، محمد ادریس، محمد ندیم، رقیہ یونس، محمد صغیر، حافظ محمد عثمان، لاہور۔ علی رحمان، علی، محمد رشید اختر، حافظ عبداللہ، ثوبیہ خرم، مس نعیم، آصف مفتی، فیاض احمد، محمد اکبر، طاہر بیگ، عبدالوحید، ماجد علی، راجہ عزیز الرحمٰن، راجہ اختر نواز، فیاض احمد، محمد حامد اللہ، مخدوم اختر، روبینہ کوثر، تنویر جان، خلیل، مسرت پاشا، حاجی محدم شریف، مس سعید ملک، جاوید، شیخ زار، محمد ارشاد، ندیم سعید، بشریٰ طاہر، راحیل سعید۔

رضوان یوسف، فیصل آباد

میں نے کبھی ایسا بادشاہ نہیں دیکھا

صحابہ کرامؓ کے آداب نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی گواہی اس سے اچھے الفاظ میں دینا مشکل ہے۔تعریف اگر کسی دشمن کی زبان سے نکلے تو اس کی اہمیت زیادہ ہوجاتی ہے۔مبارک ہادی ہے ان عظیم بزرگوں کیلئے جنہوں نے اپنے آداب واخلاق کا لوہا دشمنوں سے بھی منوالیا ہے

صلح حدیبیہ کے موقع پر قریش مکہ نے عروہ بن مسعود ثقفی کو نمائندہ بنا کر بھیجا تاکہ صلح کی شرائط طے کی جاسکیں۔عروہ انتہائی ذہین، عقل مند اور غوروفکر کرنے والا آدمی تھا۔ مسلمانوں کے لشکر میں پہنچتے ہی اس نے ایک ایک چیز کو غور سے دیکھنا شروع کردیا یہاں تک کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں بیٹھ کر بات چیت کرنے کے دوران وہ مستقل صحابہ کرام رضی اللہ عنہم اجمعین کے اٹھنے بیٹھنے کے انداز کو دیکھتا رہا جب وہ قریش مکہ کے پاس واپس آیا تو اس نے نبی علیہ السلام پر جان دینے والوں کے بارے میں ان خیالات کا اظہار کیا۔

اے میری قوم......!میں قیصرو کسریٰ اور نجاشی جیسے بادشاہوں کے درباروں میں حاضر ہوا ہوں میں نے کبھی ایسا بادشاہ نہیں دیکھا کہ جس کے اصحاب اس کا اتنا ادب کرتے ہوں جتنی عزت محمد ﷺ کے اصحاب ان کی کرتے ہیں۔اللہ کی قسم جب وہ تھوک بھی پھینکتے ہیں تو ان کے اصحاب میں سے کوئی نہ کوئی اپنے ہاتھ پر لے لیتا ہے۔جب وہ وضو کرتے ہیں تو اس کا پانی لینے کیلئے اصحاب ایک دوسرے سے آگے بڑھنے کی کوشش کرتے ہیں۔جب کوئی حکم فرماتے ہیں تو ان کے اصحاب اس حکم کو پورا کرنے کیلئے دوڑتے ہیں۔جب وہ کلام فرماتے ہیں تو ان کے اصحاب کی آوازیں ہلکی ہوجاتی ہیں۔مزید یہ کہ اصحاب انہیں بڑی محبت اور ادب کی نگاہوں سے دیکھتے ہیں۔''

صحابہ کرامؓ کے آداب نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی گواہی اس سے اچھے الفاظ میں دینا مشکل ہے۔تعریف اگر کسی دشمن کی زبان سے نکلے تو اس کی اہمیت زیادہ ہوجاتی ہے۔مبارک بادی ہے ان عظیم بزرگوں کیلئے جنہوں نے اپنے آداب و اخلاق کا لوہا دشمنوں سے بھی منوالیا ہے۔

ایک بزرگ فرماتے ہیں: ادب ایک تاج ہے جو اللہ تعالیٰ کے لطف ومہربانی سے ملتا ہے اسے اپنے سر پر رکھ اور جہاں چاہے جا۔(عزت پائے گا)

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ اگر کسی شدید ضرورت اور تقاضے کی وجہ سے صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کو نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے حجرے کا دروازہ کھٹکھٹانا پڑتا تو وہ ازراہ ادب اپنے ناخنوں سے کھٹکھٹایا کرتے تھے مقصد یہ ہوتا کہ اطلاع بھی ہوجائے اور زیادہ آواز بھی نہ آئے کہیں طبیعت مبارک پر بوجھ کا باعث بھی نہ بنے۔

ہمیں بھی اپنے بزرگوں، اللہ کے نیک بندوں، اساتذہ اور والدین کا ادب و احترام کرنا چاہیے اور ان کے سامنے شوروغل اور ان کے ساتھ بدتمیزی سے پیش آنا یا ان کی بات نہ ماننا یہ ان کے آداب کے خلاف ہے۔سکول سے جب واپسی ہو تو گھر کا دروازہ زور سے نہ کھٹکھٹائیں بلکہ آہستگی سے اپنے آنے کی خبر دیں اور پھر اندر جاکر دروازہ بند بھی آہستہ سے کریں تاکہ ہمارے عمل سے امی جان کو تکلیف نہ ہو اور ماں باپ جب ہمیں کچھ سمجھائیں تو ہم خاموشی سے ان کی بات سنیں اور اگر کبھی ڈانٹ بھی دیں تو ہرگز پلٹ کر جواب نہ دیں۔

بیٹا یہ کوا ہے

ایک صاحب بوڑھے ہوگئے، انہوں نے بیٹے کو اعلیٰ تعلیم دلا کر فاضل (خوب قابل) بنادیا۔ایک دن گھر کے صحن میں باپ بیٹا بیٹھے ہوئے تھے، اتنے میں ایک کوا گھر کی دیوار پر آکر بیٹھ گیا تو باپ نے بیٹے سے پوچھا کہ بیٹا! یہ کیا چیز ہے؟ بیٹے نے کہا ابا جان! یہ کوا ہے۔تھوڑی دیر کے بعد پھر باپ نے پوچھا بیٹا! یہ کیا چیز ہے؟اس نے کہا ابا جان یہ کوا ہے۔

پھر جب تھوڑی دیر گزر گئی تو باپ نے پوچھا کہ بیٹے! یہ کیا چیز ہے؟ بیٹے نے کہا ابا جان! ابھی تو آپ کو بتایا تھا کہ یہ کوا ہے۔ تھوڑی دیر گزرنے کے بعد پھر باپ نے پوچھا کہ بیٹا یہ کیا چیز ہے؟ اب بیٹے کے لہجے میں تبدیلی آگئی اور اس نے جھڑک کر کہا کہ ابا جان! کوا ہے......کوا......

پھر تھوڑی دیر کے بعد باپ نے پوچھا کہ بیٹا! یہ کیا ہے؟ اب بیٹے سے نہ رہا گیا اس نے کہا کہ آپ ہر وقت ایک بات پوچھتے رہتے ہیں۔ہزار مرتبہ کہہ دیا کہ یہ کوا ہے......؟ آپ کی سمجھ میں بات نہیں آتی۔

بہرحال! اس طرح بیٹے نے باپ کو ڈانٹنا شروع کردیا۔ تھوڑی دیر کے بعد باپ اٹھ کر اپنے کمرے میں گیا اور پرانی ڈائری نکال لایا اور اس ڈائری کا ایک صفحہ کھول کر بیٹے کو دکھاتے ہوئے کہا کہ بیٹا! یہ ذرا پڑھنا کیا لکھا ہے؟ چنانچہ اس نے پڑھا تو اس میں یہ لکھا تھا کہ'' آج میرا چھوٹا بیٹا صحن میں بیٹھا ہوا تھا میں بھی بیٹھا ہوا تھا۔اتنے میں ایک کوا آگیا تو بیٹے نے مجھ سے 25 مرتبہ پوچھا کہ ابا جان یہ کیا ہے؟ تو میں نے 25 مرتبہ جواب دیا کہ بیٹا یہ کوا ہے اور اس ادا پر بڑا پیار آیا اس کے پڑھنے کے بعد باپ نے کہا!

بیٹا دیکھو! باپ اور بیٹے میں یہ فرق ہے۔جب تم بچے تھے تو تم نے مجھ سے 25 مرتبہ پوچھا اور میں نے 25 مرتبہ بالکل اطمینان سے نہ صرف جواب دیا بلکہ میں نے اس بات کا اظہار کیا کہ مجھے اس کی ادا پر بڑا پیار آیا۔آج جب میں نے تم سے صرف پانچ مرتبہ پوچھا تو تمہیں اتنا غصہ آگیا۔

دیکھا دوستو! ہم بڑے ہوکر واقعی اپنے ماں باپ کے احسانات بھول جاتے ہیں۔حالانکہ انہوں نے کتنے مواقع پر ہمارے لیے نہ جانے کیا کیا مشکل برداشت کی ہوگی اس لیے ہم عہد کرلیں کہ کبھی ان سے غلط انداز سے بات نہیں کریں گے۔اپنی آواز ان کی آواز سے نیچی رکھیں گے ان کی آواز پر نرمی سے جواب دیں گے۔

روحانی پھکی کی کرامات

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! مجھے گزشتہ 9-8 سال سے زبردست خارش تھی۔خارش اتنی شدید ہوتی تھی کہ جسم سے خون بہنا شروع ہوجاتا تھا۔خارش کی وجہ سے میرا پورا جسم زخموں سے بھرا ہوا تھا۔میں نے ہر جگہ سے ادویات لیں لیکن کہیں سے کوئی فائدہ نہ ہوا۔آخر تھک ہار کر میں نے ادویات لینی ہی چھوڑ دیں۔پھر ایک دن عبقری کے میگزین میں روحانی پھکی کے بارے میں پڑھا۔میں نے آخری امید سمجھ کر روحانی پھکی استعمال کی۔حکیم صاحب صرف 3 ماہ کے استعمال سے میری 9-8 سال پرانی خارش بالکل ختم ہوگئی۔**(راشد، پاکپتن)**

زخموں کا مفت علاج

ایک بڑی کارآمد جڑی بوٹی بتا رہا ہوں اس سے مجھے بہت زیادہ فائدہ ہوا۔چیچہ وطنی میں ایک مریض کو بتایا جس کا پورا جسم گلا ہوا تھا اس کو بتایا تو وہ ٹھیک ہوگیا۔

اس کا نام (چنبل بوٹی) ہے۔مرید کے شہر میں سیزن میں عام ہوتی ہے۔کوٹ کر زخموں پر صرف ایک گھنٹہ رکھنی ہے۔ بیماری چوس لے گی مگر زخم بن جائیں گے جو علاج سے ٹھیک ہوجائینگے اور بیماری بھی ختم ہوجائیگی۔**(ظہیر الحسن، لاہور)**

اذان اور مسنون دعا کے غیبی اثرات

بختیار سلیمان، پشاور

۔تھوڑی تھوڑی دیر بعد مجھے کوئی غیبی طاقت پکڑ لیتی میں لڑتا دعائیں پڑھتا، پھر سے سب ختم ہو جاتا۔ آخر صبح کے قریب میں اٹھا وضو کیا شاید نفل بھی پڑھے۔ اذان دی اذان دینے سے مجھے ایسا محسوس ہوا کہ سب کچھ ختم سا ہو گیا

یہ دسمبر 2007ء کا واقعہ ہے۔ ہمیں ایک کمپنی کے ساتھ کام کے سلسلے میں صوبہ خیبر پختونخواہ (سرحد) کے مختلف شہروں میں جانا تھا بڑے بھائی کے کہنے پر میں اور ہماری دکان کا ایک کاریگر شوکت پہلے پشاور اور پھر نوشہرہ، چارسدہ، ایبٹ آباد، مانسہرہ اور صوابی گئے ہم نے تقریباً تین چار دنوں میں ان شہروں میں کام مکمل کیا۔ اب کوہاٹ اور ڈیرہ اسماعیل خان جو ہماری آخری منزل تھی جانا تھا۔

ہم پیر کی صبح ضروری سامان وغیرہ لے کر ہوٹل پہنچے کچھ انتظار کے بعد کمپنی والا ایک شخص آیا اور ہم اس کے ساتھ روانہ ہو گئے اس نے باہر سے ایک ٹیکسی اسپیشل کوہاٹ کیلئے کرائی۔ کوہاٹ پہنچے کام ختم کر کے ڈیرہ اسماعیل روانہ ہو گئے ہم مغرب کے قریب ڈی آئی خان پہنچے تھے۔ وہاں کام ختم کیا عشاء پڑھی پھر وہیں رات گزارنا طے ہوا۔ کمپنی والوں کے ساتھ ان کے گھر گئے کھانا کھایا اور ہم ایک کمرے میں سو گئے۔ یہ ایک بڑا سا کمرہ تھا کمرے میں دو بیڈ ساتھ ساتھ پڑے تھے۔ سارے کمرے میں قالین بچھا ہوا تھا۔ کمرے کے ایک کونے میں بیت الخلاء بھی تھا۔

میں بیڈ پر اور شوکت مجھ سے کچھ فاصلے پر زمین پر کمبل لے کر سو گیا۔ رات کو مجھے محسوس ہوا کہ کوئی میرے بیڈ کے ساتھ کھڑا ہے جب میری آنکھ کھلی تو دیکھا ایک عورت کھڑی کہہ رہی ہے کہ میں تمہیں زندہ نہیں چھوڑوں گی (اس عورت کی شکل مجھے اپنی پھوپھو جیسی لگی جو دماغی مریضہ ہے) یہ کہہ کر اس نے میرے اوپر چھلانگ لگا دی میں نے مختلف دعائیں وغیرہ پڑھنا شروع کر دیں اور اس سے زور آزمائی کرنے لگا کہ میرے اوپر سے ہٹ جائے۔ میں نے جو دعائیں پڑھیں وہ یہ تھیں آیۃ الکرسی اَعُوْذُ بِکَلِمَاتِ اللّٰہِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ وغیرہ تو میں نے دیکھا کہ کوئی اس عورت کو مار رہا ہے پھر کچھ سکون ہوا تو میں سو گیا۔ کچھ دیر بعد میں نے محسوس کیا کہ مجھے کسی نے پکڑ رکھا ہے میں نے پھر دعائیں پڑھیں اپنے آپ کو چھڑانے کی کوشش کی پھر سے سکون ہو گیا۔ میں اب کافی ڈر چکا تھا میں نے جلدی سے شوکت کو آواز دی اور اٹھایا اور کہا یہاں کچھ ہے وہ نیند میں تھا میری بات نہ سمجھ سکا میں کمبل لے کر اس کے ساتھ لیٹ گیا مگر وہاں میں پریشان ہی رہا۔ تھوڑی تھوڑی دیر بعد مجھے کوئی غیبی طاقت پکڑ لیتی میں لڑتا دعائیں پڑھتا، پھر سے سب ختم ہو جاتا۔ آخر صبح کے قریب میں اٹھا وضو کیا شاید نفل بھی پڑھے۔ اذان دی اذان دینے سے مجھے ایسا محسوس ہوا کہ سب کچھ ختم سا ہو گیا۔ وہیں جماعت سے فجر پڑھی پھر ہم دونوں میزبان کا انتظار کرنے لگے۔ انہوں نے ناشتہ کرایا اور یہ پوچھا کہ رات کیسی گزری تو میں نے کہا یہ مسئلہ تھا تو تب میزبان نے بتایا کہ ہمارے ہاں جنات ہیں اور ہم نے بہت مرتبہ ان کو دیکھا بھی ہے اور کبھی کبھی وہ ہمیں تنگ بھی کرتے ہیں۔ خیر ہم نے اپنا سامان باندھا اور واپسی کی تیاری کی۔ یہ میری زندگی کا سچا اور انوکھا واقعہ ہے جسے میں آج تک فراموش نہیں کر سکا اور آج بھی جب یہ واقعہ اور وہ رات یاد کرتا ہوں تو کانپ اٹھتا ہوں اور کلام الٰہی پر یقین اور بڑھ جاتا ہے۔

پریشانیاں ختم کرنے والے پیکیج

السلام علیکم! حکیم صاحب آپ کے بتائے ہوئے وضو کے بعد تین گھونٹ پانی والے عمل، 6 سورتوں والے عمل، سبحان اللہ والے عمل اور اذان سے ماشاء اللہ ہماری کافی پریشانیاں دور ہو رہی ہیں اور الحمدللہ گھر میں سب کو سر ڈھکنے کی عادت ہو گئی ہے، تقریباً ہر حاجت پوری ہو رہی ہے۔ سارے گھر والے نماز کی پابندی کر رہے ہیں۔ **(مسز فرزانہ اقبال)**

منجن بنانے کا نسخہ

سفید پھٹکڑی آدھا پاؤ، سہاگہ ایک پاؤ، لونگ ایک تولہ، کالی مرچ آدھا تولہ، نمک حسب ضرورت۔

سہاگہ کا باریک پاؤڈر بنا لیں پھر توے پر ڈال لیں، چولہا جلائیں اس کو پھول بنا لیں، پانی بنے گا پھر بلبلے سے بنیں گے بعد میں خشک ہو جائیگا۔ چھری سے اتاریں۔ اب اس کو اور چاروں اشیاء کو خوب باریک پیس لیں۔ منجن تیار ہو جائے تو کسی نمک دانی میں ڈال کر رکھ لیں۔ خشک ہتھیلی پر ڈالیں۔ برش یا انگلی سے دانتوں میں کیجئے۔ منجن خشک جگہ پر رکھیں۔ بہت لاجواب ہے۔ **(ذکیہ اقتدار، بہاولنگر)**

امام ابوحنیفہ رحمۃ اللہ علیہ کی دانائی

حکیم ریاض حسین، مکڑوال میانوالی

تم نے کہا کہ اسے فتنہ محبوب ہے پس اولاد کو قرآن میں فتنہ کہا گیا ہے اور اولاد سے ہر شخص کو فطری محبت ہوتی ہے پس وہ مومن ہے

ایک آدمی امام ابوحنیفہ رحمۃ اللہ علیہ کے پاس آیا اور ایک عجیب و غریب سوال کیا کہ آپ اس شخص کے بارے میں کیا کہتے ہو جو 1۔ بن دیکھے گواہی دیتا ہو۔

2: یہود و نصاریٰ کے قول کی تصدیق کرتا ہو۔

3۔ اللہ کی رحمت سے دور بھاگتا ہو۔

4۔ مردار کھا لیتا ہو۔ 5۔ جس کی طرف اللہ نے بلایا ہو اس کی پرواہ نہ کرتا ہو۔

6۔ جس سے اللہ نے ڈرایا ہو اس کا خوف نہ کرتا ہو۔ 7۔ فتنے کو محبوب رکھتا ہو۔

امام ابوحنیفہ رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا وہ شخص مومن ہے۔ سوال پوچھنے والا بڑا حیران ہوا کہنے لگا جی وہ کیسے؟ فرمایا:

دیکھو! تم نے کہا بن دیکھے گواہی دیتا ہو تو مومن اپنے پروردگار کی بن دیکھے گواہی دیتا ہے۔

تم نے کہا کہ یہود و نصاریٰ کے قول کی تصدیق کرتا ہو۔ قرآن میں آیا ہے۔ ترجمہ: ''یہود کہتے ہیں نصرانی حق پر نہیں اور نصرانی کہتے ہیں کہ یہود حق پر نہیں'' تو مومن ان دونوں کے اس قول کی تصدیق کرتا ہے۔

تم نے کہا کہ اللہ کی رحمت سے دور بھاگتا ہے تو دیکھو! بارش اللہ کی رحمت ہے اور بارش سے تو ہر بندہ بھاگتا ہے کہ کہیں کپڑے نہ بھیگ جائیں۔

دیکھو تم نے کہا کہ مردار کھاتا ہے تو مچھلی مردار ہوتی ہے اس کو تو ہر بندہ مزے لے لے کر کھاتا ہے۔

تم نے کہا کہ جس کی طرف اللہ نے بلایا ہے اس کی طرف رغبت نہیں کرتا، پس وہ جنت ہے کہ اللہ نے اس کی طرف بلایا ہے مگر اس کو مشاہدہ حق اتنا مطلوب ہے اللہ کی رضا اتنی مطلوب ہے کہ محبوب حقیقی کی طرف سے نظر ہٹا کر وہ جنت کی طرف نظر ڈالنا بھی پسند نہیں کرتا۔

تم نے کہا کہ جس سے اللہ نے ڈرایا ہے اس سے وہ ڈرتا نہیں تو وہ دوزخ ہے اس کو اپنے محبوب کی ناراضگی کی اتنی فکر رہتی ہے کہ جہنم میں جلنے کی پرواہ نہیں کرتا۔

تم نے کہا کہ اسے فتنہ محبوب ہے۔ پس اولاد کو قرآن میں فتنہ کہا گیا ہے اور اولاد سے ہر شخص کو فطری محبت ہوتی ہے پس وہ مومن ہے۔ سوال پوچھنے والے حیران رہ گیا۔

شہر خموشاں کے گمنام مسافر

سید واجد حسین بخاری، احمد پور

پتہ نہیں اس دانت سے اللہ کا رزق کتنی بار کھایا تھا۔ پتہ نہیں ان دانتوں سے حلال کھایا تھا یا حرام کھایا تھا۔ پتہ نہیں اس زبان کے ذائقہ کیلئے کتنے انسانوں پر ظلم کیا ہوگا۔ پتہ نہیں اولاد کیلئے کتنی ناجائز کمائی کے ذریعے جائیداد بنائی ہوگی

اللہ پاک کا حکم ہے کہ کائنات کے رموز میں غور و فکر کرو۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ دنیاوی ہوس سے ہٹ کر اپنے من کی اصلاح کیلئے وقت نکالیں اور کائنات میں قدم قدم پر بکھرے واقعات کو دیکھیں اور اصلاح کریں اور جس قدر وقت میسر ہے اس کی قدر کریں اور اس کو بہتر طریقے سے استعمال کریں تاکہ اللہ کے ہاں ہر لمحہ کا حساب دے سکیں۔

سفر اس نیت سے کریں کہ اللہ پاک اس کو خیر کا ذریعہ بنائے اور دل کی گرہ کھول دے۔ احمد پور شرقیہ سے 22 کلومیٹر جانب مغرب دنیائے عالم کا مشہور شہر اوچ شریف واقع ہے جو کہ ایک تاریخی شہر ہے جہاں سے سکندر اعظم گزرا تھا۔ اس وجہ سے اوچ شریف میں اور گرد و نواح میں کھجوروں کے باغات پائے جاتے ہیں جہاں مخدوم سید جلال الدین بخاری سرخ پوش رحمۃ اللہ علیہ ساتویں صدی عیسوی میں اوچ شریف تشریف لائے۔ جہاں دینی درس گاہیں' یونیورسٹی موجود تھی۔ علوم اسلامیہ کا بہت بڑا مرکز تھا۔ ابن بطوطہ کے مطابق جب وہ اوچ شریف پہنچا تو وہاں کی جامع مسجد میں ہزاروں کی تعداد میں مسلمان اعتکاف میں بیٹھے ہوئے تھے۔ ظاہر ہے کہ اتنا بڑا شہر تھا تو قبرستان بھی اتنے ہی بڑے ہونے چاہئیں۔ ویسے تو اوچ شریف میں بہت ہی قدیم قبرستان موجود ہیں۔

پچھلے دنوں اوچ شریف زیارت کیلئے حاضر ہوا۔ حضرت مخدوم جلال الدین سرخ پوش رحمۃ اللہ علیہ کے مزار کی جانب مشرق سڑک نیچے جاتی ہے۔ اس طرف چل نکلا۔ سڑک کے دونوں جانب قبرستان ہے۔ جانب جنوب تو قبرستان چلتا رہتا ہے مگر جانب شمال کچھ سڑک کے دوسری طرف مکانات آجاتے ہیں۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ قبرستان کے درمیان میں قبروں کو مسمار کر کے سڑک بنائی گئی ہے۔ قبرستان ایک ٹیلہ پر واقع ہے اور سڑک سے تقریباً پندرہ فٹ اونچا ہے۔ بارشوں کی وجہ سے جانب سڑک کافی قبریں کھل گئی ہیں۔ صاف نظر آتا ہے کہ یہاں قبریں موجود ہیں۔ چھوٹی اینٹیں نظر آتی ہیں چھوٹی اینٹوں سے ویسے بھی واضح نظر آتا ہے کہ تقریباً سات سات قبریں اوپر نیچے بنی ہوئی ہیں۔ قریب جا کر غور کیا تو پتہ چلا کہ بہت ہی بوسیدہ انسانی ''گڈلی'' کا اوپر والا حصہ باہر نکلا ہوا تھا جو کہ تقریباً نیچے چوتھی قبر میں سے ظاہر ہو رہا تھا اس کے سامنے والا بوسیدہ قبر سے کھوپڑی کا نچلا حصہ نکلا ہوا تھا جس پر صرف ایک دانت نظر آ رہا تھا۔ اندازاً یہ قبریں تقریباً تین سو سال پرانی ہوں گی۔ اس جوڑ اور انسانی دانت کو دیکھ کر سوچنے لگا کہ یہ انسان اس زمین کے اوپر اکڑ اکڑ کر چلا کرتا تھا۔ پتہ نہیں کتنی دفعہ ان قدموں پر چل کر اللہ کی نافرمانی کا مرتکب ہوا ہوگا۔ کتنی دفعہ اس نے کہا ہوگا کہ ''میں ابھی طاقت ور ہوں مجھے موت نہیں آسکتی'' اب تو اس کے نام و نسب کا بھی پتہ نہیں' پتہ نہیں امیر تھا یا غریب تھا۔

پتہ نہیں اس دانت سے اللہ کا رزق کتنی بار کھایا تھا۔ پتہ نہیں ان دانتوں سے حلال کھایا تھا یا حرام کھایا تھا۔ پتہ نہیں اس زبان کے ذائقہ کیلئے کتنے انسانوں پر ظلم کیا ہوگا۔ پتہ نہیں اولاد کیلئے کتنی ناجائز کمائی کے ذریعے جائیداد بنائی ہوگی۔ وہ مر گیا اس کا بیٹا مر گیا' اس کا بیٹا مر گیا' اس طرح تقریباً سات اولادیں ختم ہو گئیں۔ کوئی جاننے والا نہیں۔ قبر کی مٹی نے اس کو کھا لیا' صرف ایک دانت ہی باقی بچا ہوا تھا۔ باقی خوبصورت چہرہ' خوبصورت جسم' سب فنا ہو گیا۔ سب کو کیڑے مکوڑے کھا گئے۔ ان کی اولادوں کو کیڑے مکوڑے کھا گئے۔ کچھ باقی نہیں بچا۔ پتہ نہیں انہوں نے قبر میں جانے کیلئے تیاری بھی کی تھی یا نہیں۔ یہ تو کوئی صاحب کشف ہی بتا سکتا ہے کہ ان کے ساتھ اللہ نے کیا معاملہ کیا۔

میں یہ سوچنے لگا کہ میں نے بھی اسی طرح اس مٹی میں جانا ہے۔ میرے جسم کو بھی قبر کی مٹی کھا جائے گی۔ میرے جسم سے بھی گوشت اتر جائیگا۔ ہڈیاں جدا ہو جائیں گی اب بھی وقت ہے توبہ کرنے کا۔ اللہ توبہ ضرور قبول کرتا ہے اور قبر کو نور سے بھر دیتا ہے۔

تھوڑا سا آگے چلیں تو جانب شمال سڑک کے پار ایک قبر آتی ہے وہ تقریباً تیسری تہہ کی قبر ہے اور اندر سے کھلی ہوئی ہے اور واضح طور پر جلنے کے نشان موجود ہیں۔ ایسے معلوم ہوتا ہے کہ جیسے اینٹوں کی بھٹی پکائی گئی ہو۔ سب کچھ جل کر راکھ ہو گیا ہے۔ مگر واقعی وہ قبر ہے۔ اینٹوں کی بھٹی نہیں ہے کیونکہ باقی اردگرد کی قبریں موجود ہیں۔ ہڈیاں بھی جل گئی ہیں۔ پتہ نہیں اس سے ایسا کونسا گناہ سرزد ہو گیا کہ اس کی قبر آگ سے بھر گئی۔ ساتھ والی قبریں ٹھیک تھیں مگر صرف ایک قبر میں آگ کے آثار موجود تھے۔ سوچنے کی بات ہے کہ کیا ہمارے اعمال ایسے ہیں کہ ہماری قبریں محفوظ رہیں گی؟ کیا ہم رزق حلال کھا رہے ہیں کیا ہم بچوں کو رزق حلال کھلا رہے ہیں کہ ہمارے مرنے کے بعد ہماری قبروں پر فاتحہ کیلئے آئیں گے۔ کیا ہمارے اعمال ایسے تو نہیں ہیں کہ ہماری قبریں آگ سے بھر دی جائیں۔ اب بھی وقت ہے اے غافل انسان سنبھل جا۔ توبہ کا دروازہ کھلا ہے۔ آخرت سنوار لے۔ قبر کو راحت کا ذریعہ بنا لے۔ قبر کو جنت کے باغوں میں سے باغ بنا لے۔ ورنہ تیرا حشر بھی ویسے ہوگا جیسے بے نشان گمنام قبریں! دعا ہے کہ اللہ ہمیں موت کی' قبر کی اور آخرت کی تیاری کی توفیق دے اور دوسروں کے حقوق کی ادائیگی کی توفیق عطا فرمائے اور ہم سب کا ایمان پر خاتمہ کرے اور قبروں کو نور سے بھر دے۔

ساری بادشاہی اللہ ہی کیلئے

ایک بار اللہ کے لاڈلے نبی حضرت موسیٰ علیہ السلام نے اللہ پاک سے ضد کی کہ مجھے ایک رات اور ایک دن کی بادشاہی عطا کر دے۔ اللہ رب العزت نے فرمایا کہ نہیں موسیٰ! تو نہیں سنبھال سکتا جو میں نے سنبھال رکھا ہے' تو نہیں چلا سکتا جو نظام میں چلا رہا ہوں تو حضرت موسیٰ علیہ السلام نے پھر ضد کی کہ یا الٰہی! صرف ایک رات اور ایک دن کی حکومت میں کرنا چاہتا ہوں' مجھے عطا کر دے۔

اللہ رب العزت نے پھر وہی فرمایا کہ موسیٰ! تو یہ نظام نہیں سنبھال سکتا' نہیں چلا سکتا۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام نے پھر فریاد کی تو اللہ پاک نے فرمایا: اچھا اے موسیٰ! تو ایسا کر کہ رات کو ایک پیالہ پانی سے بھر کر ساری رات اس پیالے کو لے کر کھڑا رہ پھر تجھے ایک رات اور ایک دن کی بادشاہی ملے گی۔

حضرت موسیٰ علیہ السلام بخوشی راضی ہو گئے اور جب رات کو پیالہ پانی سے بھرا اور پیالہ ہاتھ میں لیے کھڑے ہوئے تو ابھی کچھ دیر ہی گزری تھی کہ حضرت موسیٰ علیہ السلام کو اونگھ آئی اور پیالہ ہاتھ سے گر گیا۔ اللہ پاک نے فرمایا اے موسیٰ! تم رات بھر ایک پانی کا پیالہ تو ٹھیک سے پکڑ نہیں سکے تم ایک رات اور ایک دن کیا بادشاہی سنبھالو گے۔ کیونکہ اللہ پاک نے قرآن پاک میں خود فرمایا ہے کہ ''نہ اسے اونگھ آتی ہے نہ نیند' وہ ہر وقت دیکھ اور سن رہا ہے اور پل بھر کیلئے بھی غافل نہیں اور ساری بادشاہی اسی کیلئے ہے'' سبحان اللہ۔ **(طیبہ جہاں' گوجرانوالہ)**

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیرنظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اوراس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ' تجربہ' کوئی فارمولہ آپ صفحے کے ایک طرف ضرورتحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کرینگے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

مئی کے جوابات

1۔ بہن آپ سب گھر والے سورۃ الانعام کی آیت نمبر 45 پوری توجہ اور کامل یقین کے ساتھ بے تحاشہ اور بلا تعداد پڑھیں۔ خصوصاً مریضہ اس کی بہت زیادہ کثرت کرے۔ 90 دن میں آپ کو بہت واضح رزلٹ ملنا شروع ہوجائیگا۔ مجھے اپنی دعاؤں میں یاد رکھیے گا۔ **(کرنل اشفاق' لاہور)**

2۔ صفدر خان صاحب واقعی منہ سے بات کے دوران تھوک نکل کر دوسرے کے منہ پر پڑنا بہت ہی بُری بات ہے۔ جس سے انسان کو ہر وقت شرمندگی اٹھانی پڑتی ہے۔ اس قسم کی عادت سے انسان احساس کمتری کا شکار ہوجاتا ہے اور ترقی کی دوڑ میں بہت پیچھے رہ جاتا ہے۔ صفدر صاحب آپ کا علاج بہت ہی سادہ اور بہترین ہیں آپ ہر مہینے صرف 3 روزے رکھ لیں انشاء اللہ چار پانچ ماہ کے اندر اندر آپ اس عادت سے چھٹکارا پالیں گے۔ **(شفیق بٹ' آزاد کشمیر)**

3۔ اکتوبر 2010ء کے عبقری میں مندرجہ ذیل جڑی بوٹی کے فوائد لکھے گئے تھے میں نے اس کو پابندی سے استعمال کیا اور مجھے اس کا حیرت انگیز ناقابل یقین فائدہ ہوالیکن پرہیز شرط ہے۔ وہ اقتباس درج ذیل ہے۔

''جڑی بوٹیوں کے ایک ماہر کے مشورے سے وہ اجمود (اجوائن کی ایک قسم ہے) کی چائے پینے لگے جس کے بڑے حیرت انگیز نتائج برآمد ہوئے۔ کسی تکلیف کے بغیر کھل کر پیشاب آنے لگا اور سب سے حیرت کی بات تو یہ ہوئی کہ چند ہی روز کے استعمال سے پیشاب میں شکر غائب ہوگئی۔ ابتداء میں اس کی چائے پینے سے پیشاب میں خاصا غلیظ مادہ خارج ہوتا رہا جو آہستہ آہستہ کم ہونے لگا یہاں تک کہ پیشاب بالکل صاف ہوگیا۔ اجمود کی چائے (3-5 گرام) ذیابطس کے دیگر مریضوں کیلئے بھی مفید ہے۔'' **(ماریہ' اسلام آباد)**

4۔ جب بھی آپ نہا کر باہر آئیں تو بیس قدم الٹا چلیں یعنی سامنے رخ کرکے پچھلی طرف متوازن بیس قدم اٹھائیں۔ یہ آپ کیلئے ایک تحفہ ہے۔ **(زینب خاتون' پشاور)**

جون کے سوالات

1۔ میرے گھر میں کچن میں برتنوں' کسی ٹوکری کے نیچے اور فریج کے نیچے اور کمروں میں بہت سی جگہوں پر بہت زیادہ تعداد میں چھپکلیاں (چھپکلی) ہیں برائے مہربانی آسان سا حل بتادیں۔ پہلے پڑھا تھا کہ انہیں گھر سے بھگانے کیلئے چونا نسوار تمبا کو ہم وزن لیکر مکس کرلیں لیکن اس ٹوٹکے سے وہ بیہوش ہوں گی جس سے کراہت آتی ہے گھر سے بھگانے کیلئے کوئی آسان سا علاج بتادیں۔ **(فریحہ اشرف' لاہور)**

2۔ میری بیگم کو عرصہ 3 ماہ سے Arm Frogen Pain بائیں طرف ہے۔ انجکشن لگوا چکے ہیں۔ مالش کرچکے ہیں مگر درد بدستور ہے۔ ہم تمام گھر والے اس وجہ سے بہت پریشان ہیں۔ امید ہے کہ کوئی بہن' بھائی کوئی علاج یا ٹوٹکہ بتائیں تاکہ اس بیماری سے چھٹکارا حاصل کرسکیں۔ **(محمد یعقوب' راولپنڈی)**

3۔ محترم قارئین السلام علیکم! میرا قد چھوٹا ہے جس کی وجہ سے میں پریشان ہوں' میری عمر 17 سال ہے لیکن میں لگتی صرف 12 یا 13 سال کی ہوں' میری تمام کزن میرا مذاق اڑاتی ہیں میرا دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ میری کمر میں درد رہتا ہے تقریباً عرصہ آٹھ ماہ سے۔ قارئین سے گزارش ہے کہ میرے مسائل کا جلدازجلد حل ارسال کریں۔ شکریہ! **(ہمشیرہ محمد قاسم' میلسی)**

4۔ ہمارا ایک کرایہ دار ہے جس سے ہمارا کیس چل رہا ہے وہ نہ تو کرایہ دیتا ہے اور نہ جگہ چھوڑتا ہے۔ بے انتہا پریشان کرتا ہے۔ ہمیں قتل کی دھمکیاں دیتا ہے۔ ہمارا اس کے ساتھ مقدمہ بھی چل رہا ہے۔ ہم بہت مجبور' بے بس اور کمزور ہوچکے ہیں کیونکہ نہ تو ہمارے پاس پیسہ ہے اور نہ ہی کوئی طاقتور تعلقات۔ قارئین سے دعا اور وظیفے کی درخواست ہے۔ **(محمد کامران' لاہور)**

اعصاب اور مردانہ طاقت کیلئے

مصطگی رومی' دار چینی' بڑی الائچی سب ہم وزن' مصری اس سفوف سے نصف وزن ملالیں۔ چھ ماشہ رات کو سوتے وقت دودھ سے لیں۔ **(محمد یونس قادری' ٹنڈوآدم)**

مناقب صحابہ واہل بیت

قسط نمبر 15

حضرت جمیع بن عمیر تیمی رضی اللہ عنہٗ سے روایت ہے کہ میں اپنی خالہ کے ساتھ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کی خدمت میں حاضر ہوا پھر میں نے ان سے پوچھا: لوگوں میں کون حضور نبی اکرم ﷺ کو سب سے زیادہ محبوب تھا؟ انہوں نے فرمایا: حضرت فاطمہ رضی اللہ عنہا پھر عرض کیا گیا اور مردوں میں سب سے زیادہ محبوب کون تھا؟ حضرت علی رضی اللہ عنہٗ تھے۔ **(امام ترمذی' حاکم)**

حضرت حنش رضی اللہ عنہٗ بیان کرتے ہیں کہ میں نے حضرت علی رضی اللہ عنہٗ کو دو مینڈھوں کی قربانی کرتے ہوئے دیکھا تو میں نے ان سے پوچھا یہ کیا ہے؟ انہوں نے جواب دیا کہ حضور نبی کریم ﷺ نے مجھے وصیت فرمائی ہے کہ میں ان کی طرف سے بھی قربانی کروں لہٰذا میں ان کی طرف سے قربانی کرتا ہوں۔ **(امام ابوداؤد' امام احمد)**

حضرت صفیہ بنت شیبہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ حضور نبی اکرم ﷺ صبح کے وقت اس حال میں باہر تشریف لائے کہ آپ ﷺ نے ایک چادر اوڑھ رکھی تھی جس پر سیاہ اون سے کجاووں کے نقش بنے ہوئے تھے۔ حضرت حسن بن علی رضی اللہ عنہٗ آئے تو آپ ﷺ نے انہیں اُس چادر میں داخل فرمالیا' پھر حضرت حسین رضی اللہ عنہٗ آئے اور ان کے ساتھ میں داخل ہوگئے پھر سیدہ فاطمۃ الزہرہ رضی اللہ عنہا آئیں تو آپ ﷺ نے انہیں بھی چادر میں داخل فرمالیا' پھر حضرت علی کرم اللہ وجہہ کریم آئے تو آپ ﷺ نے انہیں بھی چادر میں داخل فرمالیا۔ پھر آپ ﷺ نے یہ آیت مبارکہ پڑھی ''اے اہل بیت! اللہ تو یہی چاہتا ہے کہ تم سے (ہر طرح کی) آلودگی دور کردے اور تمہیں خوب پاک وصاف کردے۔'' **(امام مسلم)**

حضرت عمران بن حصین رضی اللہ عنہٗ ایک طویل روایت بیان کرتے ہیں کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: بے شک علی مجھ سے ہے اور میں اس سے ہوں اور میرے بعد وہ ہر مسلمان کا ولی ہے۔ **(ترمذی' احمد)**

(بقیہ: روحانی محفل سے فیض پانے والے)

کھول لیں۔ مجھے یہ لگا شاید کچھ غلط پڑھ لیا ہے پھر دل کو تسلی دی یہ تو میں دو ماہ سے پڑھ رہی ہوں دوبارہ آنکھیں بند کیں وہی وائٹ کلر کی دیوار تھی اور ہلکی روشنی باقی رہ جاتی ہے۔ حکیم صاحب اس سے پہلے خواب میں مجھے نبی پاک ﷺ کی زیارت بھی نصیب ہوئی تھی۔ **(ایک بہن)**

آپ کا خواب اور روشن تعبیر

مدینے کا سفر

خواب: میں نے دیکھا کہ میں ایک گاڑی میں جا رہی ہوں' بہت ٹریفک ہے اور ہمارے آگے ایک بس ہے جس میں میڈیکل کے لڑکے اور لڑکیاں ہیں۔ پھر میں اپنے آپ کو اس بس میں کھڑا محسوس کرتی ہوں میں ڈرائیور کے پیچھے بس کا پائپ پکڑ کر کھڑی ہوں حالانکہ میرے برابر والی سیٹ پر جگہ ہوتی ہے مگر میں پسینے کی وجہ سے نہیں بیٹھتی۔ بس میں سب بیٹھے ہیں بس کی سیٹ اتنی بڑی ہے کہ میں نے آج تک ایسی سیٹیں نہیں دیکھیں باہر بہت دھواں ہوتا ہے تو میں اپنے چہرے پر دوپٹہ باندھ لیتی ہوں اور میں پلٹ کر کھڑی ہو جاتی ہوں جہاں سے مجھے پیچھے کے لوگ نظر آنے لگتے ہیں' ان میں لڑکے بھی ہوتے ہیں تو میں سوچتی ہوں کہ اچھا ہوا میں نے دوپٹہ باندھ لیا اب یہ مجھے نہیں دیکھ سکتے۔ پھر بس میں چند لڑکیاں اور چڑھنے لگتی ہیں تو میں جلدی سے اپنے برابر والی سیٹ پر بیٹھ جاتی ہوں تاکہ جگہ مل جائے پھر ایک لڑکی اپنے میڈیکل کے پریکٹیکل کا بتانے لگتی ہے وہ بار بار بیچ میں حضور ﷺ کا نام لیتی ہے وہ جیسے ہی نام لیتی ہے میں بھی ساتھ میں ﷺ کہتی رہتی ہوں تو میرے ساتھ والی لڑکی پوچھتی ہے کہ یہ کس کا ذکر کر رہی ہے تو میں بتاتی ہوں کہ حضور ﷺ کا۔ پھر میں کھڑکی سے باہر جھانکتی ہوں تو مجھے دور ایک اونچی بلڈنگ پر ہرا گنبد نظر آتا ہے اور مجھے محسوس ہوتا ہے کہ یہ گنبد خضرا ہے پھر میں دوبارہ سے اپنے آپ کو اسی گاڑی میں محسوس کرتی ہوں اور وہ بس ہمارے آگے سے دور جاتی دکھائی دیتی ہے۔ **(شمائلہ' کراچی)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق یہ بشارت دی گئی ہے کہ انشاء اللہ آپ کو مدینہ منورہ کی حاضری نصیب ہوگی آپ کثرت سے درود شریف پڑھا کریں اور سنت پر عمل کریں۔ سیرت النبی ﷺ بالخصوص اسوۂ رسول ﷺ کا مطالعہ کریں۔

مردہ بلی

خواب: میں نے دیکھا کہ سسرال والے گھر کے قریب جو پانی گزرتا ہے جسے پنجابی میں (کس) کہتے ہیں ہم میاں بیوی ہاتھوں میں ہاتھ ڈالے شلواریں گھٹنوں سے اوپر کیے پانی کے اندر سے گزر رہے ہیں۔ (حقیقت میں گھٹنوں سے نیچے تک پانی ہے اور گندا ہے) (کس) کے دوسرے کنارے یہ آٹا پیسنے والی مشین ہے۔ (حقیقت میں نہیں) اس کے پاس میری نند' ساس اور ساس کی بڑی بہن آٹا پیسنے والی مشین کے کمرے کے اوپر جو شیڈ سا نکلا ہے اس کے نیچے کھڑی ہیں۔ میں آوازیں دے رہی ہوں۔ ان کے پاس بالکل ان کے قدموں کے نیچے ایک سفید رنگ کی بلی مری پڑی ہے۔ میں سوچتی ہوں مری بلی کیوں انہوں نے پاس رکھی ہے اور ہمیں کیوں بلوا رہی ہیں۔ میری نند اچانک دوڑتی ہوئی آتی ہے میرے میاں کا ہاتھ پکڑ کر اپنی جانب کھینچتی ہے اور میں اپنی جانب کھینچتی ہوں کہ مجھے چھوڑ کر نہ جانا۔ اسی کھینچا تانی میں ہم دونوں میاں بیوی گھٹنوں تک گہرے کیچڑ میں دھنس جاتے ہیں اور میں میاں کا ہاتھ نند کے ہاتھ سے چھڑا لیتی ہوں مگر وہ پھر پکڑ لیتی ہے۔ **(ج۔ر۔ ملتان)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کو اور آپ کے شوہر کو حاسدوں کی طرف سے جادو کے ذریعے پریشان کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے لیکن آپ کے دشمن انشاء اللہ ناکام ہوں گے۔ آپ بعد نماز فجر سورہ طٰہٰ ایک بار پڑھ لیا کریں اور بعد نماز مغرب سورۂ طٰہٰ کی آیت نمبر 70-69 گیارہ بار پانی پر دم کر کے خود بھی پی لیں اور شوہر کو بھی پلائیں۔

سرخ آندھی

خواب: میں نے دیکھا کہ میں امی اور ابو کے کمرے میں موجود ہوں اور ہمارے درمیان دادی کی قبر ہے مٹی بالکل کچی اور گیلی ہے۔ اچانک وہ قبر زور زور سے ہلنے لگتی ہے اور پورے کمرے میں جیسے زلزلہ آ جاتا ہے۔ تھوڑی دیر بعد جب ٹھیک ہو جاتا ہے اور دادی کی قبر تین چار دفعہ اوپر کو اٹھتی ہے مگر میرے ابو اسے دبا کر ٹھیک کر دیتے ہیں۔ تھوڑی دیر بعد میں اس کمرے کے آگے سے گزرتی ہوں تو قبر کھلی ہوئی ہوتی ہے اور صرف دادی کا چہرہ نظر آ رہا ہوتا ہے جو دروازے کی طرف ہے۔ پھر منظر بدلتا ہے میں صحن میں کھڑی ہوتی ہوں کہ اچانک آندھی آ جاتی ہے آسمان بالکل سرخ ہو رہا ہے اور گرد اڑ رہی ہے سب لوگ مجھے اکیڈمی جانے سے منع کرتے ہیں اور میں سوچتی ہوں کہ یہ تو بے وقوف ہیں میں اکیلی چلی جاؤں گی اور واپسی پر موسم ٹھیک ہوگا۔ پھر دیکھتی ہوں کہ میری انگلی میں کالے رنگ کی ویلویٹ کے کپڑے کی انگوٹھی ہے میں اسے گھماتی ہوں اور سوچتی ہوں کہ یہ میری انگلی میں اچھی لگ رہی ہے میں اسے کبھی نہیں اتاروں گی۔ **(سائرہ' پشاور)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کے بعض کاموں میں شدید رکاوٹیں آنے کا اندیشہ ہے۔ آپ فوری طور پر نیک اعمال کی طرف متوجہ ہوں بالخصوص نماز کی پابندی کریں اور حسب توفیق صدقہ دے دیا کریں۔

بوسیدہ جھونپڑی

خواب: میں نے شادی کیلئے استخارہ کیا تو خواب آیا کہ ایک بوسیدہ جھونپڑی ہے جس کے دائیں طرف ایک کچا مکان مع چار دیواری ہے۔ جھونپڑی کی چھوٹی سی چھت ہے اور وہ ایک طرف سے بند ہے باقی تین طرف سے کھلی ہے اور جھونپڑی کی چھت اندر کی طرف سے بہت کالی ہے۔ اسی جھونپڑی میں ایک عورت یا لڑکی بیٹھی ہے اور ایک مرد جس کی عمر تقریباً 45-40 سال ہوگی مرد مسلمان بھی نہیں ہے۔ میں جھونپڑی میں جاتا ہوں تو مرد مجھے دیکھ کر تھوڑا مسکراتا ہے۔ عورت یا لڑکی اٹھ کر جھونپڑی سے باہر چلی جاتی ہے۔ جھونپڑی کے قریب ایک کچا گھر ہے اس کے اندر ایک بھیڑ نکل کر عورت کے پاس آتی ہے پھر دوسری بھیڑ آ کر عورت کے قریب کھڑی ہوتی ہے۔ دوسری بھیڑ تھوڑی خوبصورت ہے۔ میں بھی باہر آ کر عورت سے کہتا ہوں ہم اور بھی بھیڑیں خریدیں گے۔ یہ بھیڑ فروخت نہیں کریں گے۔ عورت نے بلوچی لباس پہنا ہے۔ یہ لوگ رشتہ دینے کیلئے تیار ہیں ابھی میں شش و پنج میں ہوں کیا کروں۔

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق یہ اشارہ ہے کہ فوری طور پر گناہوں سے توبہ کریں۔ ورنہ شدید پریشانی میں مبتلا ہونے کا اندیشہ ہے۔ بالخصوص رشتہ کے حوالے سے ناکامی کا سامنا ہوگا۔

طالب علموں کیلئے تحفہ

امتحان میں شاندار کامیابی حاصل کرنے کیلئے اول تو محنت شرط ہے اس کے بعد کلام الٰہی سے استفسادہ حاصل کرنا چاہیے۔ 1۔ سورۂ قلم: ایک مرتبہ سیاہی کی دوات پر پڑھیں اور وہی سیاہی پین میں بھر لیں پھر ایک دفعہ دوبارہ پڑھ کر قلم کی نوک پر پھونک مار دیں اسی قلم سے پرچہ حل کریں' انشاء اللہ جواب چھپے ہوئے آنکھوں کے سامنے آ جائینگے۔
2۔ طالب علم دو رکعت نفل پڑھے پھر سورۂ فتح پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لے اور امتحان دینے کیلئے روانہ ہو جائے۔
3۔ اس کے علاوہ سورۃ الاعلیٰ بھی پڑھ کر روانہ ہو۔ انشاء اللہ کامیابی قدم چومے گی۔ میرے آزمودہ وظائف ہیں۔
(محمد فاران ارشد بھٹی' مظفر گڑھ)

خزانے کا گھڑا' 25 روپے کا قرضہ

منظور احمد

قل خوانی کے بعد چاروں بیٹے اس کوشش میں تھے کہ کس طرح خزانے سے بھرا گھڑا اسے مل جائے مگر حاجی صاحب ان کے ہاتھ آنے والے نہ تھے۔ انہوں نے کہا کہ مرحوم نے میرے 25 روپے دینے ہیں وہ میں لوں گا

حافظ اسلم صاحب نے بتایا کہ ان کے بزرگ دوست تھے ان کا نام حاجی رحیم بخش تھا۔ حاجی رحیم بخش کا ایک دوست تھا۔ حاجی صاحب کئی دفعہ اپنے دوست سے اولاد کے رویہ کی بابت پوچھتے رہتے تھے مگر ان کا دوست وضع دار قسم کا آدمی تھا اس لیے ہمیشہ ہی اس نے اپنے بیٹوں کی تعریف کی کہ میرے بیٹے بہت اچھے ہیں' میرا بہت خیال رکھتے ہیں' وقت پر روٹی دیتے ہیں' مگر حاجی صاحب یہ بات ماننے کیلئے تیار نہیں ہوتے تھے۔ ایک دن ان کا دوست بہت ہی نقاہت میں چل کر آیا اور اس کے چہرے پر پہلے والی رونق نہیں تھی۔ حاجی صاحب نے حال احوال پوچھا تو ان کا دوست خاموش ہوگیا۔ حاجی صاحب نے دوبارہ پوچھا تو ان کا دوست رونے لگا اور کہنے لگا کہ آج چوتھا دن ہے بیٹوں نے کھانا نہیں دیا حالانکہ سارے اکٹھے رہتے ہیں میں اپنی کوٹھڑی میں پڑا رہتا ہوں مگر کوئی پوچھنے تک نہیں آتا۔ یہ اس دور کی بات ہے جب چاندی کے سکے چلتے تھے۔ حاجی صاحب نے تمام معاملہ سننے کے بعد اپنے دوست کو کہا کہ گھبرانے کی ضرورت نہیں جیسا میں کہتا ہوں ویسا کرتے جاؤ۔ حاجی صاحب نے مٹی کا ایک گھڑا منگوایا جو عام طور پر گھروں میں پانی کیلئے استعمال ہوتا ہے اور ایک ٹوٹا ہوا گھڑا منگوایا۔ ٹوٹے ہوئے گھڑے کے ٹکڑے ٹکڑے کر دیئے اور جو سالم گھڑا تھا اس کو ان ٹکڑوں (ٹھیکروں) سے بھر دیا۔ پھر 25 روپے چاندی کے سکے منگوائے اور گھڑے کے منہ پر رکھتے گئے۔ چاندی کے سکوں کو اس ترتیب سے رکھا کہ پورا گھڑا ہی چاندی کے سکوں سے بھرا ہوا معلوم ہوتا تھا۔ جب گھڑا سکوں سے مکمل ہوگیا تو حاجی صاحب نے اپنے دوست کو سمجھایا کہ یہ گھڑا گھر لے جاؤ اور اپنی کوٹھڑی میں رکھ دو اور ایک ایک کر کے اپنے بیٹے اور بہو کو بلاؤ اور اسے کہو کہ میرے پاس ساری زندگی کی جمع پونجی یہ چاندی کے سکوں کا بھرا ہوا گھڑا ہے اور اس کا پتہ صرف ایک تم کو ہے باقیوں کو علم نہیں ہے حاجی صاحب کا دوست خوشی خوشی گھڑا گھر لے گیا اور اپنے بڑے بیٹے کو بلایا بہو ساتھ تھی۔ بڑے راز دارانہ لہجے میں کہا اور دکھایا کہ میرے پاس چاندی کے سکوں کا گھڑا بھرا ہوا ہے یہ آپ کا ہے۔ میرے مرنے کے بعد تم اکیلے اس کے وارث ہو اور دوسرے بیٹوں کو اس کا علم نہیں۔ اسی طرح چاروں بیٹوں کو یہ بات کہی۔ اب چاروں بیٹے یہ سمجھ رہے تھے کہ اس خزانہ کی بابت صرف اسے علم ہے باقی بھائیوں کو علم نہیں ہے۔ دوسرے دن وہ دوست حاجی صاحب کو ملا اور کہا کہ مجھے سمجھ نہیں آتی کہ کونسا کھانا کھاؤں کیونکہ چاروں بیٹوں کے گھر سے الگ الگ کھانا تین وقت آ رہا ہے۔ اس طرح حاجی صاحب کی حکمت سے ان کے دوست کی زندگی اچھی گزرنے لگی اس واقعہ کے بعد حاجی صاحب کا دوست تقریباً ایک سال تک زندہ رہا۔ ایک سال بعد ان کا دوست فوت ہوگیا۔

حاجی صاحب کو اطلاع ملی فوراً اس کے گھر گئے اور اس کے کمرے کو تالا لگا دیا اور سب کے سامنے کہنے لگے کہ مرحوم ان کا قریبی دوست تھا اور اس کے پاس ایک...... بس یہی الفاظ کہے کہ بڑا بیٹا بول پڑا کہ ٹھیک ہے ٹھیک ہے' حاجی صاحب نے چار بار کہا کہ ان کے پاس ایک...... تو ان کوئی نہ کوئی بیٹا بول پڑتا کہ ''ٹھیک ہے' ٹھیک ہے'' کیونکہ حاجی صاحب کو گھڑے کی کہانی کا مکمل علم تھا تو حاجی صاحب نے کہا کہ مرحوم کی تجہیز و تکفین اور قل خوانی ہو جائے اس کے بعد مرحوم کے ذاتی کمرے کا تالا کھولوں گا۔ چاروں بیٹوں نے مل کر بڑے اچھے طریقے سے قل خوانی کا اہتمام کیا۔ قل خوانی کے بعد چاروں بیٹے اس کوشش میں تھے کہ کسی طرح خزانے سے بھرا گھڑا اسے مل جائے مگر حاجی صاحب ان کے ہاتھ آنے والے نہ تھے۔ انہوں نے کہا کہ مرحوم نے میرے 25 روپے دینے ہیں وہ میں لوں گا۔ سب بیٹوں نے کہا کہ ہم 25 روپے دینے کیلئے تیار ہیں۔ سب بیٹوں کی موجودگی میں حاجی صاحب نے گھڑا نکالا' ہر بیٹا کہتا کہ ابا جی یہ گھڑا اس کو دے گئے تھے۔ حاجی صاحب کہنے لگے تحمل کریں مرحوم گھڑے کے بارے میں مجھے سب کچھ بتا گئے ہیں اور گھڑے میں سے 25 روپے گن کر الگ کر لیے اور گھڑے کو الٹ دیا تو اس میں سے ٹوٹے ہوئے گھڑے کے ٹکڑے نکلے۔ سب بیٹے حیران و پریشان کہ یا الٰہی ماجرہ کیا ہے؟ حاجی صاحب نے تمام واقعہ سنایا کہ گھڑے کا مشورہ میں نے دیا تھا اور 25 روپے بھی میں نے دیئے تھے اس گھڑے کی وجہ سے آپ نے اپنے والد کی خدمت کی آپ کا شکریہ!

عبقری نے شوگر ٹھیک کر دی

محمد علی' ملتان کینٹ

میں نے ماہنامہ عبقری میں شوگر کا نسخہ پڑھا تھا اور پھر یہ نسخہ اپنی بیوی کو استعمال کرایا

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! آپ کے ادارے کا ماہنامہ عبقری میرے گھر باقاعدگی سے آتا ہے۔ اس جیسا رسالہ ہم نے آج تک نہیں دیکھا۔ ماہنامہ عبقری ایسا رسالہ ہے جس کی جتنی تعریف کی جائے کم ہے کیونکہ یہ واحد رسالہ ہے جس میں بیک وقت طبی اور روحانی دونوں طریقوں سے لوگ فیض پا رہے ہیں۔ اس کے ایک ایک حرف میں شفاء ہے۔ ہم آپ کے لکھے ہوئے نسخوں سے مستفید ہوتے رہتے ہیں اور دوسروں کو بھی یہ نسخے استعمال کراتے ہیں۔ میں نے ماہنامہ عبقری میں شوگر کا نسخہ پڑھا تھا اور پھر یہ نسخہ اپنی بیوی کو استعمال کرایا۔ میری بیوی کو ابھی معمولی سی شوگر تھی۔ جو کبھی کبھار معمولی سی زیادہ ہو جاتی تھی۔

لیکن جب سے ماہنامہ عبقری میں چھپا نسخہ استعمال کرایا یقین جانیے دوا کھانے سے شوگر نارمل ہوگئی۔ دوا کھاتے ہوئے تین ماہ ہوگئے ہیں۔ شوگر بالکل نارمل آتی ہے۔ نسخہ لکھ رہا ہوں۔

ھوالشافی: تخم سرس' گوند کیکر' تمہ خشک تمام ہموزن کوٹ کر بڑے کیپسول میں صبح' شام لینا ہے۔ کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے یا ایک گھنٹہ بعد۔

سورۃ والضحیٰ کی برکت

ایک آدمی ایک سائیکل کرائے پر لایا۔ وہ گم ہوگئی' تلاش کرنے کے بعد بھی نہ ملی۔ اس آدمی نے دکاندار کو سائیکل کی قیمت ادا کر دی' اس دوران وہ سورۃ والضحیٰ کی تلاوت کرتا رہا۔ اللہ کا کرنا ایسا ہوا کہ چوروں کا ایک گروہ پکڑا گیا ان سے اس آدمی کی سائیکل سمیت 21 سائیکلیں چوری کی برآمد ہوئیں۔ (**عائشہ عباسی' کوئٹہ**)

سفید پیاز کے چند فوائد

اگر کسی کو ہیضہ کی بیماری لاحق ہو جائے تو سفید پیاز کا پانی دو تین دفعہ پینے سے ہیضہ دور ہو جائے گا۔

دکھتی آنکھ کیلئے

سفید پیاز کا پانی دکھتی آنکھ کیلئے انتہائی نافع ہے۔ ترکیب استعمال یہ ہے کہ سفید پیاز کے پانی میں سلائی بھگو کر آنکھ میں چند دن لگانے سے آنکھ ٹھیک ہو جائیگی۔ (**منگا خان سکھو**)

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف مکمل لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں

ابلے آلو سیاہ کیوں ہوجاتے ہیں؟

ہمارے گھر میں چھوٹے آلو خریدے جاتے ہیں۔ ان کو کاٹ کر پکالیں تو وہ صحیح رہتے ہیں مگر ابالنے پر وہ سیاہ ہوجاتے ہیں۔ کوئی ٹوٹکا بتایئے تاکہ آلو ابالنے کے بعد سیاہ نہ ہوں۔ **(ساجدہ عمیر، میانوالی)**

مشورہ: آلو آپ سلور کی پتیلی میں نہ ابالیے۔ دوسری بات یہ کہ جب پانی میں دو تین جوش آجائیں تو تھوڑا سا سرکہ ڈال دیجئے اور ابلنے دیجئے۔ وہ کالے نہیں ہونگے۔ سبز رنگ کے آلو نہ ابالیے۔ وہ نقصان دیں گے۔ ابالنے کے بعد آلوؤں کو گرم گرم ہی چھیل لینا چاہیے ورنہ چھلکا دیر سے اترتا ہے۔ ابالتے وقت تھوڑا سا نمک بھی ڈال سکتی ہیں۔ چھلکے آسانی سے اتر جائیں گے۔ کٹلس بنانے کیلئے گرم آلو پیس لیجئے۔ ٹھنڈے ہونے پر ان میں لیس آجائے گا۔

الرجی سے پریشان

موسم بدلتا ہے تو مجھے کھلی ہوا میں نکلتے ہی عجیب سا محسوس ہوتا ہے۔ ناک میں خارش ہوکر چھینکیں آنے لگتی ہیں۔ نزلہ شروع ہوجاتا ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں مجھے الرجی ہے۔ دواؤں سے وقتی طور پر آرام آجاتا ہے۔ کوئی ایسا ٹوٹکا نہیں جس سے یہ الرجی دور ہوجائے؟۔ **(نوشابہ سعید، لاہور)**

مشورہ: الرجی واقعی پریشان کن ہے اور بعض دفعہ تو بڑی تکلیف ہوجاتی ہے۔ اس کا ٹوٹکا تو نہیں مگر آپ تھوڑی سی غذا میں تبدیلی کرکے اپنی صحت کو مستحکم کرسکتی ہیں۔ ایک گڈی پودینے کی لیجئے اور ایک درمیانہ لہسن لے کر اس کو چھیل لیجئے۔ دس پندرہ ہری مرچیں اور ایک چمچ سفید زیرہ اور آدھا انچ ادرک کا ٹکڑا لے کر چٹنی پیس لیجئے۔ تھوڑا سا نمک ملایئے۔ صبح وشام یہ چٹنی کھایئے۔ توس میں لگا کر بھی کھاسکتی ہیں اور صبح اٹھ کر ایک گرم پانی کے کپ میں ایک چمچ شہد اور ایک لیموں کا رس نچوڑ کر پی لیجئے۔

موسمی پھل اور پانی' سبزیاں زیادہ استعمال کیجئے۔ سوتے وقت گرم پانی ہاتھ میں لے کر ناک میں ڈالیے جیسے وضو کرتے ہیں۔ پھر تھوڑا سا زیتون کا تیل لے کر ناک میں لگایئے۔ جیسے ہی نزلہ شروع ہو آپ دارچینی کی چائے یا قہوہ پی لیجئے۔ کالے چنے کا شوربا یا یخنی لیجئے۔ اس سے آپ کو یقینی فائدہ ہوگا۔ پھولوں کے قریب نہ جایئے۔ رات کو جوشاندہ بھی پی سکتی ہیں۔ اس میں پانچ چھ عناب ڈال لیجئے۔ عناب کا شربت الرجی کیلئے بہت فائدہ مند ہوتا ہے۔

ماؤں کیلئے مضمون

میرا اور میری بہنوں کا ایک بڑا مسئلہ ہے۔ کھاتے پیتے گھرانے سے تعلق ہے۔ ہمیں گھر میں کسی نے صحت کے بارے میں نہیں بتایا کہ کیا کھانا چاہیے اور جب بچی جوان ہوجائے تو اس کی متوازن خوراک کیا ہونی چاہیے اور ہمیں کیا احتیاط کرنی چاہیے۔ گھر میں ایسا لگتا ہے کہ پانچ چھوٹے موٹے ڈرم لڑھکتے پھر رہے ہیں۔ ہم سب کے پیٹ اور کولہے باہر کی طرف نکل آئے ہیں۔ یونیفارم پہنتے ہیں تو شرم آتی ہے۔

ابھی سے گھٹنے میں درد ہونے لگا ہے۔ پہلے میں مکھن بالائی بہت کھاتی تھی اب ڈر کے مارے کم کردی ہے کیونکہ وزن بڑھتا جارہا ہے۔ چہرے پر دانے ہیں۔ قبض رہتا ہے۔ جی بھر کر کھانا کھاتے ہی پیٹ پھول جاتا ہے۔ یقین مانیے میرے جسم میں سوائے ہوا اور چربی کے کچھ نہیں۔ ہم بہنیں اٹھارہ سے بائیس سال تک کی ہیں مگر قد چار فٹ دس انچ سے زیادہ کسی کا نہیں۔ ماہانہ نظام نہ ہونے کے برابر ہے۔ ہم لوگوں نے آئس کریم بہت کھائی ہے اب بھی کبھی کبھی کھالیتی ہیں۔ آپ ہماری جیسی بیٹیوں کی ماؤں کو بتایئے کہ اس عمر میں کیا احتیاط کرنی چاہیے تاکہ ہم لوگ سمارٹ رہیں۔ مہربانی کرکے میرا نام نہ چھاپیے گا۔

مشورہ: کھاتے پیتے گھرانے کی بچیاں دور سے نظر آجاتی ہیں بالکل آپ جیسی۔ اب تو ماشاء اللہ آپ بڑی ہوگئی ہیں اپنا خیال خود رکھ سکتی ہیں۔ ماؤں کو الزام نہ دیجئے۔ پہلے زمانے میں ماؤں کی نظر ہر بات پر ہوتی تھی۔ زیادہ گرم اور ٹھنڈی چیزوں سے پرہیز کیا جاتا تھا۔

مخصوص ایام میں ٹھنڈے مشروبات بھی نہیں دیئے جاتے تھے۔ ماؤں کو چاہیے وہ بچیوں پر خصوصی توجہ دیں اور ان کا خاص خیال رکھیں۔ اب آپ اپنا اور بہنوں کا خود خیال رکھیے۔ صبح شام سیر کی عادت ڈالیئے بے شک گھر کے صحن میں کیجئے۔ دوسری بات یہ کہ تلی ہوئی چیزیں' آلو کی چپس' کباب' سموسے' برگر' سینڈوچ اور ہر قسم کے کولڈ ڈرنکس چھوڑ دیجئے۔ صبح سادہ سا ناشتہ اور دوپہر کو صرف ایک چپاتی سبزی کے ساتھ ایک دو گوشت کی بوٹیاں بھی لے سکتی ہیں۔ کھیرا' گاجر' مولی' سلاد کاٹ کر اس پر لیموں چھڑکیے۔ بڑے مزے کی سلاد بنے گی وہ کھایئے۔ کریم' مکھن' جام' بالائی بالکل نہ کھایئے۔ اس سے آپ کا وزن بڑھے گا۔ لیموں کی سکنجبین پی سکتی ہیں۔ کینو' مالٹے اور گریپ فروٹ کھاسکتی ہیں۔ انجیر کے دو تین دانے کھانا کھانے کے بعد ضرور کھایئے اس سے ہاضمہ ٹھیک رہے گا۔

سب مذاق اڑاتے ہیں

پہلے میں بہت موٹی تھی۔ اب وزن کو کنٹرول کیا ہے تو میرا جسم بالکل سپاٹ نظر آتا ہے۔ سب لوگ مذاق اڑاتے ہیں۔ اب میں کیا کروں؟ مشترکہ نظام ہے۔ میں کوئی کریم بھی نہیں لاسکتی حالانکہ اخبار میں اشتہار آتے ہیں۔ اب آپ بتایئے کیا کروں؟ **(امامہ علی، لاہور)**

مشورہ: امامہ علی! آپ تو بہت اچھی ہیں وزن کنٹرول کرلیا' یہ بڑی بات ہے۔ اب آپ زیتون کا تیل منگوا کر اس سے مالش کریں۔ زیتون کا تیل ستر بیماریوں کا علاج ہے۔ معمولی سا تیل لگایئے تاکہ کپڑے چکنے نہ ہوں۔ پھر تولیے سے صاف کرلیں۔ کم از کم چھ ماہ ایسا کرنا ہوگا۔ اخباری اشتہارات پر نہ جایئے۔ میرے پاس بے شمار خط آتے ہیں کسی کو فائدہ نہیں ہوتا۔

بارہ سال کی بچی لگتی ہوں

میرا قد ساڑھے چار فٹ ہے۔ بالکل دبلی پتلی ہوں۔ عمر انیس سال ہے۔ میرے ساتھ کی لڑکیاں اچھے متناسب جسم کی مالک ہیں۔ بازار جاتی ہوں تو سب بے بی کہہ کر بلاتے ہیں۔ میرا خون کھول جاتا ہے۔ چند روز لٹکی مگر قد نہیں بڑھا۔ **(پوشیدہ، کراچی)**

مشورہ: بیٹی! آپ کا قد بڑھ جائے گا اور صحت بھی ٹھیک ہوجائے گی۔ کسی اچھے معالج سے رابطہ کیجئے۔ رات کو ایک چمچ کشمش اور سات بادام آدھی پیالی پانی میں بھگو دیجئے۔ صبح اٹھ کر کشمش کھالیجئے اور بادام چھیل کر کھایئے۔ ایک پیالی دودھ پی لیجئے۔ تین کیلے روزانہ کھایئے۔ لٹکنے کی ورزش باقاعدگی سے کیجئے۔ چند روز میں فائدہ نہیں ہوگا مستقل علاج جاری رکھیے۔

کڑیلا صحت کیلئے کڑوا نہیں

شانزے، لاہور

اعضائے جنسی کو بھی کریلے تقویت بخشتے ہیں کیونکہ بہت کم ادویہ اور اغذیہ ایسی ہیں جو جریان اور ضعف باہ کیلئے مفید ہوں۔ ان ہی میں سے ایک کریلا ہے، جس سے جریان کے مریض بھی مستفید ہوتے ہیں۔ شرط صرف اتنی ہے کہ جریان اور ضعف باہ کا باعث کوئی گرم خلط نہ ہو

کریلا موسم گرما کی لذیذ ترین ترکاریوں میں سے ایک ہے۔ یہ ترکاری سب کی دل پسند ہے۔

اس مشہور عام ترکاری کا رنگ سبز، زردی مائل، شکل لمبوتری اور بیرونی سطح دھاری دار ہوتی ہے۔ اس کے اندر بیضوی چپٹے بیج ہوتے ہیں جن کا ذائقہ تلخ اور مزاج گرم وخشک ہوتا ہے۔ بیرونی جلد کو چھیل کر اور درمیان میں سے سخت بیجوں کو نکال کر سالن تیار کیا جاتا ہے۔ سالن تیار کرتے وقت اگر انہیں صرف گھی میں بھونا جائے اور پانی کی آمیزش نہ کریں تو اس کا ذائقہ بہت ہی لذیذ اور دل پسند ہوتا ہے۔ لذت کام و دہن کیلئے ثابت کریلوں سے سخت بیج نکال کر گوشت کا قیمہ ابال کر نمک مرچ کے اضافہ سے ان میں بھر کر گھی میں تل کر کھانا لطف بکھراں دیتا ہے۔

کریلے صرف لذیذ ترکاری ہی نہیں بلکہ ایک ایسی مفید غذا بھی ہے جس کے جسم انسانی پر بہت اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ کڑوے ہونے کی وجہ سے کریلے مشتہی، ہاضم اور مصفی خون ہوتے ہیں اور ان کے کھانے سے پیٹ میں پیدا ہونے والے ریاح تحلیل ہوتے ہیں۔ اس سے نظام انہضام کے خصوصی اعضاء مثلاً معدہ اور امعاء وغیرہ کو تقویت بھی حاصل ہوتی ہے۔ یہ کڑوے اور تلخ ہونے کی وجہ سے امعاء کے کیڑوں کو بھی ختم کرتے ہیں۔ اس عمل کیلئے اس پائے کی کوئی بھی دوسری سبزی یا ترکاری نہیں ہوتی۔ کریلوں کا پانی امعاء کے امراض میں بہت ہی نافع ہے۔ خصوصی طور پر ہیضہ جو عالمگیر مرض کی حیثیت رکھتا ہے اس کا جرثومہ انتڑیوں میں ہی نشوونما پاتا ہے اور کریلوں کا پانی ایک چمچہ سے دو چمچہ کی مقدار میں پلانا ان جرثوموں کو ختم کر دیتا ہے۔ پیٹ میں پانی پڑ جانے اور استسقاء لحمی میں بھی یہ بہت ہی نافع ہے۔

عام جسمانی امراض میں بھی کریلے بطور غذائے دوائی مستعمل ہیں۔ ان کا پابندی سے کھانا وجع المفاصل کے مریضوں کیلئے بہت فائدہ مند ہے۔ اسی طرح نقرس اور گنٹھیا کے مریض بھی اس سے بہت استفادہ حاصل کرتے ہیں۔ ان امراض میں کریلوں کا سالن بہت مفید ہے۔ علاوہ ازیں فالج اور لقوہ و دیگر اعصابی امراض میں بھی کریلے کے فوائد بہت نمایاں ہوتے ہیں ان کے استعمال سے اعصاب میں تحریک ہوتی ہے اور کریلے اعصاب کی قوت کی بحالی کیلئے اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ گرم وخشک تاثیر کے باعث جسم میں اجتماع بلغم کیلئے مانع اور رطوبات کو تحلیل کرتا ہے۔ پراگندہ خیالی میں سود مند اور اعصاب کیلئے عمدہ غذائی ٹانک ہے۔

اعضائے جنسی کو بھی کریلے تقویت بخشتے ہیں کیونکہ بہت کم ادویہ اور اغذیہ ایسی ہیں جو جریان اور ضعف باہ کیلئے مفید ہوں۔ ان ہی میں سے ایک کریلا ہے جس سے جریان کے مریض بھی مستفید ہوتے ہیں۔ شرط صرف اتنی ہے کہ جریان اور ضعف باہ کا باعث کوئی گرم خلط نہ ہو۔ کیونکہ اگر اس کا باعث خلط صفرا ہوگی تو بجائے فائدہ کے نقصان کا اندیشہ ہے اور اگر یہ بلغم کے سبب لاحق ہونے والے عارضوں میں سے ہوگا تو کریلا بہت مفید ثابت ہوگا۔

امراض جگر و مرارہ میں سے استسقاء اور یرقان دو ایسے امراض ہیں جن میں کریلوں کا پانی بطور دوا اور سالن بطور غذا بہت نافع ہے کریلوں کا پانی یرقان کی تمام حالتوں کے علاوہ یرقان سدہی میں بھی بہت ہی مفید اور مؤثر ہے۔ استسقاء میں بھی کریلوں کا پانی صبح دوپہر اور شام دو دو چمچے پلانا اور غذا میں اس کا سالن استعمال کرانا بہت جلد افاقہ کی صورت پیدا کرتا ہے۔ جگر کے سبب لبلبہ کی رطوبت انسولین یا دماغی نقص کی وجہ سے گلوکوز کے استحار میں خرابی لاحق ہوجائے یا خون میں گلوکوز کا طبعی تناسب متاثر ہوکر زیادہ ہوجائے تو کریلوں کا پانی سالن اور خشک کریلوں کا سفوف بہت ہی مفید ومؤثر دوا اور غذا ہیں۔

امراض گردہ مثانہ میں سے سنگ گردہ ومثانہ بہت ہی اذیت ناک امراض ہیں۔ ان کے علاج کیلئے ہسپتال میں آپریشن کروا کر ہفتوں بستر پر لیٹنا پڑتا ہے۔ کریلوں میں قادر مطلق نے یہ خاصیت رکھی ہے کہ گردہ ومثانہ کی پتھری کو اپنی خاصیت سے ریزہ ریزہ کر دیتے ہیں اور اس کے ساتھ مدر ادویات کا استعمال ان کے بہت جلد اخراج کا باعث بنتا ہے۔

کریلے گرم مزاج افراد کیلئے مضر اور نقصان دہ ہیں۔ خصوصاً ایسے افراد جن میں کریات حمرہ کی تعداد کم ہو۔ بخاروں میں اکثر بطور سالن اس کا استعمال مضر ثابت ہوتا ہے۔ مناسب گھی، سبز دھنیا اور دہی کے ملانے سے اس کی اصلاح ہوجاتی ہے۔

حلقہ کشف المحجوب

ہر ماہ توحید و رسالت سے مزین مشہور عالم کتاب کشف المحجوب سبقاً حضرت حکیم صاحب مدظلہٗ پڑھاتے ہیں، قارئین کی کثیر تعداد اس محفل میں شرکت کرتی ہے۔ تقریباً دو گھنٹے کے اس درس کا خلاصہ پیش خدمت ہے۔

(آئندہ حلقہ کشف المحجوب 12 جون بروز اتوار کو ہوگا)

پیر علی ہجویری رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ میں نے اس سے پہلے بھی فن طریقت پر کئی کتابیں لکھی تھیں جو سب ضائع ہوگئیں اور تصوف کے جھوٹے دعوے کرنے والوں نے ان میں سے بعض باتیں لوگوں کو پھانسنے کیلئے چن لیں اور باقی باتیں دھو کر ضائع کر دیں کیونکہ جس کے دل پر مہر لگی ہو اس کے خیال میں حسد وانکار کا سرمایہ بھی نعمت خداداد ہوتا ہے اور ایک دوسرے گروہ نے ان باقی حصوں کو دھو کر مٹایا تو نہیں لیکن انہیں پڑھا بھی نہیں۔ ایک اور گروہ نے ان عبارات کو پڑھا لیکن مطلب نہیں سمجھا۔

اس دور میں پرنٹنگ تو ہوتی نہیں تھی ہاتھ سے کتابیں لکھی جاتی تھیں لوگ ان کو دھو کر ضائع کر دیتے تھے۔ شیخ رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ لوگ اپنی مرضی کا حصہ چن لیتے تھے۔ باقی دھو دیتے تھے۔ شیخ رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں اس لیے میں نے سب کتابیں ختم کر دیں۔ یعنی بعض نے تو پڑھی ہی نہیں اور جنہوں نے پڑھیں انہوں نے اپنی مرضی کے مطلب لیے اور ایسے لوگ یوں کہیں گے کہ ہم تصوف اور معرفت کا علم بیان کرتے ہیں لیکن شیخ رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ یہ عین تاریکی میں ہیں۔ یہ سب اس لیے طے ہوا کہ علم طریقت کے حقائق سرخ گندھک کی مانند ہے جو بالکل کمیاب ہے۔ (سرخ گندھک سونا بنانے کے کام آتی ہے۔)

شیخ رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ جس طرح سرخ گندھک نہیں ملتی اسی طرح مجاہدہ کرنے والے مرید بھی نہیں ملتے۔

فرماتے ہیں جب سرخ گندھک کو پا لیتے ہیں وہی کیمیا ہوتا ہے ایک چھٹانک بھر وزنی پتھر (سرخ گندھک) بہت سے تانبے اور کانسی کو سونا بنا دیتا ہے جیسے کیمیا سیکھنے کیلئے دھکے کھانے پڑتے اور سب کچھ قربان کرنا پڑتا ہے پھر سونا بنتا ہے۔ حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ نے سب کچھ بیچا سب کچھ قربان کیا تو دل کیمیا بنا کہ نہیں؟ پھر اللہ کے ہاں اس صدیق کی قیمت لگی اور سب فرشتوں کو وہی لباس پہننا پڑا جو حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ نے پہنا کیونکہ صدیقؓ کے اندر ماننے والا مجاہدہ تھا۔

میرے آزمودہ تجربات

قارئین کی خصوصی اور آزمودہ تحریریں

میری زندگی کے مشاہدات

قارئین! آپ بھی بخل شکنی کریں آپ نے کوئی روحانی‘ جسمانی نسخہ‘ ٹوٹکہ آزمایا ہو اور اس کے فوائد سامنے آئے ہوں یا آپ نے کوئی حیرت انگیز واقعہ دیکھا یا سنا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں اپنے معمولی سے تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے یہ دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہوسکتا ہے اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں صفحات کے ایک طرف لکھیں نوک پلک ہم خود ہی سنوار لیں گے۔

نکسیر کیلئے اکسیر نسخہ

(خولہ زبیر‘ لاہور کینٹ)

حکیم صاحب یہ نسخہ بے شمار لوگوں کو دیا سب اللہ کے کرم سے سب تندرست ہوگئے۔ زیادہ دن استعمال کریں تو نفع زیادہ ہوگا۔

2 کلو چنے کے چھلکے چار یا پانچ دن کیلئے کافی ہیں۔ رات کو ایک گلاس پانی کچی مٹی کے برتن میں ڈالیں اس میں 2 کلو کالے چنوں کے چھلکے کا چوتھا حصہ ڈالیں۔ ساری رات بھیگے رہنے دیں۔ صبح چھان کر پی لیں اور اس میں حسب ذائقہ دیسی شکر ملا لیں۔ 4 یا پانچ دن استعمال کریں۔

ہیپا ٹائٹس کیلئے

محترم حکیم صاحب! یہ وہ نسخہ آپ کی خدمت میں پیش کررہی ہوں جو اب تک بے شمار لوگوں پر آزمایا اور نہایت ہی مفید پایا۔ آپ کے عبقری نے ایسے ایسے راز دیئے جو لوگ قبروں میں لے کر چلے جاتے تھے۔ یہ نسخہ کالے یرقان‘ معدے کی تیزابیت‘ گیس تبخیر اور ہر قسم کے پیلے یرقان کا آخری علاج ہے۔ چند ہفتے استعمال کریں۔

ھوالشافی: مکوہ 2 تولہ‘ سونف 1 تولہ‘ کاسنی کے بیج 1 تولہ‘ شربت دینار 2 چمچ۔ ایک کلو پانی لیں اوپر کی تینوں چیزیں ڈال کر پکنے کیلئے رکھ دیں جب ایک کپ پانی رہ جائے تو اتار کر شربت دینار مکس کرکے دیں اور نیم گرم پی لیں۔

پانی صرف سہ پہر 5 یا 6 بجے یا دوپہر 10 یا 11 بجے پینا ہے۔ یعنی نہ پیٹ زیادہ خالی ہو نہ بھرا ہوا۔ 15 دن مسلسل پی کر رپورٹس لیں۔ انشاء اللہ افاقہ ہوگا۔ اس نسخہ کی تاثیر ٹھنڈی ہے بہت لوگوں کو دیا سب کو افاقہ ہوا۔

ٹھہریئے!! کھانے کیساتھ پانی مت پیئیں

(سید خالد حسین‘ سمن آباد لاہور)

محترم حکیم محمد طارق محمود صاحب کی مایہ ناز کتاب طبی تجربات ومشاہدات میں صفحہ نمبر 38 پر لکھا ہے کھانے کے ساتھ پانی یا سوفٹ ڈرنکس جتنا نقصان دیتا ہے اگر ایک چمچہ زہر کھا لیا جائے اس کا نقصان پانی سے کم ہی ہوگا۔

عموماً یہ سوال ہوتا ہے کہ حضرت انسان کھانے کیلئے پیدا ہوا یا زندہ رہنے کیلئے کھانا۔ مختلف لوگوں کا مختلف جواب ہوگا ہم اپنے جسم کے ساتھ کیا ظلم کرتے ہیں اس کی سزا بھی زندگی میں مختلف بیماریوں کی شکل میں ادا کرتے ہیں۔ کتب احادیث میں کھانے سے پہلے اور بعد ہاتھ دھونے کی بڑی فضیلت آئی ہے۔ حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا قول ہے اگر باہر سفر سے آئے ہیں منہ ہاتھ ضرور دھولیں‘ نوالہ منہ میں رکھتے ہی ہاضمہ کا عمل شروع ہوجاتا ہے۔ خوراک مختلف جراثیم سے اٹی ہوتی ہے لیکن قدرت نے ان جراثیم کو تھوک یا لعاب انسانی کے ذریعے دھونے کا انتظام کر رکھا ہے۔ انسانی تھوک ایک طرف جراثیم کو مارتا ہے‘ غذا کو نگلنے میں مدد دیتا ہے‘ غذا کو نرم کرتا ہے‘ مختلف قسم کے ہاضم جوس غذا میں شامل کرتا ہے تاکہ معدہ اپنے حصہ کا کام آسانی سے کرسکے۔ اس لیے کہا جاتا ہے کہ نوالہ چھوٹا ہو اور دیر تک چبایا جائے لیکن ہم اس کے الٹ کرتے ہیں کھانا جلدی جلدی کھایا جائے جو گلے میں پھنس جاتا ہے جس کو نگلنے کیلئے پانی یا سافٹ ڈرنکس کی ضرورت پڑتی ہے‘ منہ کے جوس کھانے میں شامل نہیں ہوتے جراثیم سے بھرپور کھانا معدہ میں چلا جاتا ہے۔ معدہ کے تیزاب اکیلے اتنا کام نہیں کرسکتے جس سے آہستہ آہستہ نظام ہضم کمزور ہوجاتا ہے۔

منہ میں تین بڑے اور لاتعداد چھوٹے غدود ہوتے ہیں۔ جب ہم کھانا نہیں کھاتے تب بھی یہ کام کررہے ہوتے ہیں منہ کو جراثیم سے پاک رکھتے ہیں جو جراثیم تھوک سے ختم نہیں ہوتے وہ کمزور ضرور ہوجاتے ہیں تو معدہ میں جاکر تیزاب کے اثر سے مرجاتے ہیں لیکن جب کھانا چبانے کے بجائے نگلتے ہیں تو لعاب شامل نہیں ہوتا جس کی وجہ سے معدہ میں سٹرائیڈ شروع ہوجاتی ہے جب سٹرائیڈ والی غذا آنتوں میں جاتی ہے تو جسم میں بے شمار مسائل پیدا کرتی ہے۔ جسم میں عموماً دو قسم کی گیس بنتی ہے۔ 1۔ سلفر ڈائی آکسائیڈ۔ 2۔ میتھائیل مرکرٹیاں یہ گیس نہایت بدبودار ہوتی ہے اسی بدبو کی وجہ سے اسے قدرتی گیس (سوئی گیس) میں ملاتے ہیں تاکہ سوئی گیس کی لیکیج ہو تو فوراً بدبو کی وجہ سے پتہ چل جائے جب یہ گیس آنتوں میں جمع ہوتی ہے قبض یا آنتوں کی خرابی کی بنا پر باہر نہیں نکلتی تو آنتوں میں جذب ہوکر خون میں شامل ہوکر جسم میں مختلف قسم کے فساد پیدا کرتی ہے۔ جسم کا جو حصہ کمزور ہو وہاں ڈیرہ ڈال لیتی ہے۔ مثلاً دل کی جگہ جائے تو تمام علامات دل کے امراض جیسی ہوتی ہیں۔ ماہر امراض دل اس چیز کا فائدہ بھی اٹھاتے ہیں۔ اپنا مستقل مریض بنا لیتے ہیں۔ حالانکہ یہ گیس کا کارنامہ ہوسکتا ہے۔ گردہ میں درد گردہ کا سبب بنتا ہے‘ دماغ میں تکلیف دہ اثر ہوتا ہے۔ جب ہم کھانے کے ساتھ پانی یا سوفٹ ڈرنکس کا استعمال کرتے ہیں اس وقت کھانے کیلئے درکار تیزاب کے ساتھ پانی ملتا ہے تیزاب کا محلول ہلکا ہوجاتا ہے قوت ہاضمہ کمزور ہوجاتی ہے۔ سوفٹ ڈرنکس اوائل عمر کے بچوں کی ہڈیوں پر اثرانداز ہوتا ہے اس سے ہڈیوں کی مخصوص بیماری اوسٹیو پوروس میں مبتلا ہوجاتے ہیں اس مرض میں ہڈی گھلنا شروع ہوجاتی ہے۔ ہمارے کھانوں میں نقصان دہ چکنائی کا استعمال عام ہے۔ ایسی چکنائی جو ہائیڈروجن گیس سے جمائی گئی ہو (بناسپتی گھی) اور ساتھ بازاری ساشے مصالحے جو کیمیکل سے بھرپور ہوتے ہیں۔ بازاری مصالحوں سے تیار غذا کے ساتھ پانی یا ڈرنکس ضروری ہوجاتا ہے کیونکہ کھانے چٹ پٹے ہوتے ہیں۔ لہٰذا کھانے کے ساتھ پانی کا استعمال بالکل نہ کریں آہستہ آہستہ نوالہ چھوٹا کھائیں‘ خوب چبائیں۔ بسم اللہ پڑھیں جس سے کھانے میں برکت ہوتی ہے اور پیٹ بھی جلدی بھر جاتا ہے۔ کھانے سے پہلے ہاتھ ضرور دھوئیں تاکہ ہاتھ جراثیم سے پاک ہوں۔

چہرے یا پشت وغیرہ پر مسّے

(ڈاکٹر ظفر حمید ملک‘ اٹک سٹی)

بدن کے اکثر حصوں پر بعض لوگوں کو موہکے یعنی مسے ہوجاتے ہیں اور بدنما معلوم ہوتے ہیں بعض لوگ گھوڑے کا بال باندھ کر جراحی سے کاٹتے ہیں جس سے سخت تکلیف ہوتی ہے اور خون بکثرت نکلتا ہے۔ یہ خاص عمل جو آپ کو بتانے جارہا ہوں میرے تایا جان ملک فقیر حسین کا عمل خاص ہے موہکوں کے حوالے سے عارف والا شہر میں ان کی خاص پہچان اسی

حوالے سے ہے۔ میں نے ان سے یہ عمل کیلئے درخواست کی تو انہوں نے مجھے سب سے پہلے پابندی نماز کا مشورہ دیا۔ پھر فرمانے لگے جو اعمال کے منکر ہوتے ہیں ان کیلئے خاص عمل ہے لیکن نماز کی پابندی اول شرط ہے۔ پھر انہوں نے یہ عمل مجھے عنایت فرمایا۔ میں نے کافی بار اس عمل کو آزمایا ہر دفعہ بہتر سے بہترین پایا ہے۔ میرے پاس کئی مریض موہکوں کے حوالے سے آتے ہیں ہر کسی کو شفاء ملی۔ اب دل میں خیال آیا کہ عبقری کے قارئین کو بھی یہ راز دل بتایا جائے کہیں اس عمل کا چھپانا میری پکڑ کا باعث نہ بن جائے۔ بس عمل کرنے والے حضرات جان لیں کہ میرے ایک استاد محترم میڈیسن کے بارے میں فرماتے ہیں بعض اوقات میڈیسن صحیح ہوتی ہے مگر فرق نہیں پڑتا تو دیکھنا چاہیے کہ آپ کا کوئی فعل اللہ تعالیٰ کی ذات کو ناپسند تو نہیں ہے یا جس کو آپ دوا دے رہے ہیں کہیں وہ نافرمانی کا مرتکب تو نہیں ہو رہا۔ اگر عمل کرنے والا بھی صحیح ہو عمل بھی صحیح ہو اور جس پر عمل کیا جا رہا ہے اس کا بھی یقین کامل ہو کہ شفاء منجانب اللہ ہوتی ہے تو کوئی وجہ ہی نہیں کہ شفاء نہ ہو۔

عمل کی خاص ترکیب یہ ہے:۔ نئے مونجھ کی غیر استعمال شدہ رسی لیں جس سے چارپائی بنائی جاتی ہے۔ بازار سے عام مل جاتی ہے۔ اس پر اس طرح عمل کریں کہ جتنی تعداد میں مسے یا موہکے ہوں جن کو دور کرنا ہو اتنی ہی گانٹھیں دینی ہیں۔ گرہ دیتے وقت مریض موہکے پر شہادت کی انگلی رکھے عمل کرنے والا یہ آیت پڑھے ''فَقُطِعَ دَابِرُ الْقَوْمِ الَّذِيْنَ ظَلَمُوْا'' (الانعام:45) صرف اتنا کلمہ پڑھنا ہے دم نہیں کرنا۔ انشاء اللہ کچھ دنوں میں موہکہ گر جائے گا۔ اگر موہکے زیادہ ہو تو گانٹھیں زیادہ دینی ہیں۔ بعد میں اس رسی کو کسی غیر آباد جگہ یا قبرستان میں دبا دیں جیسے جیسے رسی گلے گی موہکے ختم ہو جائیں گے۔

اولاد نرینہ کیلئے مجرب نسخہ

تحقیق کے مطابق ایسے میاں بیوی جن کی مستقل تحریک اعصابی غدی یا اعصابی عضلاتی یعنی بلغمی مزاج کے حامل ہوتے ہیں ان کے ہاں اکثر لڑکیاں ہی لڑکیاں پیدا ہوتی ہیں اگر ان کی تحریک عضلاتی مزاج میں خشکی کے اثرات پیدا کر دیئے جائیں تو انشاء اللہ لڑکا پیدا ہوتا ہے ایسے میاں بیوی کا علاج اگر حمل شروع ہونے سے پہلے کر دیا جائے تو رب کعبہ کی مہربانی سے ہونے والے حمل سے نہایت خوبصورت، چست اور ذہنی طور پر بیدار لڑکا پیدا ہوتا ہے۔ لطف کی بات یہ ہے کہ جب ایک لڑکا پیدا ہوتا ہے پھر لڑکیوں کی پیدائش بند ہو جاتی ہے اور لڑکے ہی لڑکے پیدا ہوتے ہیں۔

نسخہ حب نرینہ حاضر خدمت ہے:۔

حب نرینہ: ہوالشافی: مور کے پر کی ٹکی 3 عدد، مازو بغیر سوراخ 3 تولہ، تخم بھنگ ایک تولہ، گڑ پرانا 2 تولہ، مشک خاص 8 رتی، ست مازو 6 ماشہ، کشتہ فولاد 1 تولہ۔

ترکیب تیاری: سب کو خوب باریک پیس کر جنگلی بیر برابر گولیاں تیار کر لیں۔ مقدار خوراک: صرف ایک دن ایک ایک گولی صبح، دوپہر، شام ہمراہ دودھ گائے ایسی گائے کا دودھ جس نے نر بچہ جنا ہو۔ مجبوری کی صورت میں اگر ایسی گائے کا دودھ میسر نہ ہو تو لونگ دارچینی کے قہوہ سے لیں۔ صبح دوا کھانے سے پہلے دو رکعت نماز نفل حاجت پڑھ کر اپنے مقصد کیلئے دعا کریں اور پھر دوائی کھائیں۔ سارا دن کچھ نہیں کھانا نہ رات کو۔ تین یا چار سیر جو دودھ گائے کا لینا ہے وہی استعمال کرنا ہے۔ چاہے کھیر کی صورت میں یا پھر دودھ کی صورت میں۔ سات آٹھ لوگوں کو آزمایا سب کو اللہ نے اولاد نرینہ عطا کی ہے۔

موقع استعمال: یہ دوا صرف ایک بار ایک دن استعمال کرنی ہے۔ ایک حمل کیلئے۔ حمل کے تیسرے مہینے کے پہلے ہفتے میں شروع کریں۔ غذا اور پرہیز پورے تیسرے مہینے تک جاری رکھیں۔ اگر اللہ کے فضل سے یقینی کامیابی چاہتے ہیں تو حمل کا پتہ لگتے ہی صرف غذائی علاج شروع کر دیں۔ تیسرے ہفتے کے شروع میں حب نرینہ کھلائیں۔

پہلے مہینے سات دن روزانہ ایک مرتبہ سورۂ بقرہ پڑھیں۔ سورۂ مکمل ہونے پر دعا کریں۔ اے اللہ رب العزت! اس کلام کی برکت سے میری دعا قبول فرمالے۔ تیسرے مہینے کے پہلے عشرے میں دس روزے رکھ لیے جائیں تو کوئی شک نہیں کہ دعا قبول نہ ہو۔ **غذائی علاج: صبح:** مربہ آملہ، مربہ ہڑیڑ، مونگ پھلی، انڈے بھنے ہوئے چنے، چھوہارے، دہی، لسی، فروٹ چاٹ، لونگ دارچینی کا قہوہ۔ **دوپہر:** گوشت، انڈے کریلے، مچھلی، آلو گوبھی، بینگن، اچار، سرسوں کا ساگ، پکوڑے دارچینی کا قہوہ، املی آلو بخارا، انناس، آڑو وغیرہ۔ **پرہیز:** دودھ، بالائی، مکھن، حلوہ سوجی، حلوہ گاجر، چاول، آئس کریم اور قلفی وغیرہ، حمل کے چوتھے مہینے تک پرہیز کرنا ہے۔ اس کے بعد ہر طرح کی غذائیں کھلائی جا سکتی ہیں۔

ہر مشکل کام کیلئے آسان وظیفہ

اگر کوئی مہم یا مشکل کام در پیش ہو اور وہ سرانجام نہ پڑتا ہو۔ یَاحَکِیْمُ کو تین ہزار مرتبہ 7 دن تک پڑھنے سے اللہ تعالیٰ کے فضل سے وہ مرحلہ جلد طے ہوگا۔ (نورین انور لاہور)

دھنیا سبزی نہیں شافی دوا ہے

معدہ کو بھی قوت دیتا ہے اور دستوں کو بند کرتا ہے۔اس کی کلی منہ کے جوش اور گلے کے درد کو نافع ہے۔ دھنیا سبز کا پانی آنکھ میں ٹپکانے سے چیچک کا آبلہ آنکھ میں نہیں پڑتا۔ بھنا ہوا دھنیا نفخ شکم' بدہضمی اور کثرت شہوت کو دور کرنے کیلئے سفوف بنا کر کھلاتے ہیں

دھنیا بھی ہمارے باورچی خانہ کی ایک شے ہے اور اللہ تعالیٰ نے اس میں کیا خواص رکھے ہیں ان سے اکثر لوگ واقف نہیں۔مزاج کے لحاظ سے یہ سرد خشک درج دوم ہے۔اندرونی طور پر یہ کاسر الریاح' مفرح' مقوی دل و دماغ ہے۔معدہ کو بھی قوت دیتا ہے اور دستوں کو بند کرتا ہے۔اس کی کلی منہ کے جوش اور گلے کے درد کو نافع ہے۔ دھنیا سبز کا پانی آنکھ میں ٹپکانے سے چیچک کا آبلہ آنکھ میں نہیں پڑتا۔ بھنا ہوا دھنیا نفخ شکم' بدہضمی اور کثرت شہوت کو دور کرنے کیلئے سفوف بنا کر کھلاتے ہیں۔

مثانہ کی گرمی کیلئے لاجواب نسخہ: یہ نسخہ ذکاوت حس کو دور کرنے کیلئے ہے۔ ھوالشافی: مغز دھنیا بیس تولہ' مصری کوزہ بیس تولہ (یا کھانڈ) ان دونوں اشیاء کو الگ الگ کوٹ کر آپس میں ملا لیں۔ یہ دوا ذکاوت حس کو دور کرنے کیلئے ایک لاجواب دوا ہے۔اس کے استعمال سے پوٹاشیم برومائیڈ کی طرح دل و دماغ کمزور نہیں ہوتے بلکہ اس کے برعکس ان کو تقویت پہنچتی ہے۔نظر کی کمزوری' بینائی کا دھندلا پن' سر کا درد' چکر' نیند کا نہ آنا وغیرہ امراض اور اکثر وہ امراض جو جوانی کی غلط کاریوں یا جریان واحتلام کے نتیجہ میں لاحق ہوا کرتے ہیں۔اس دوا کے استعمال سے بہت جلد دور ہو جاتے ہیں۔علاوہ ازیں احتلام کیلئے یہ دوا نہایت مفید ہے۔ جریان کیلئے بھی فائدہ مند ہے اور مقوی معدہ بھی ہے۔اس کی خوراک 6 ماشہ دوا صبح کے وقت بغیر کچھ کھائے پئے' رات کے باسی پانی سے نوش کریں اور اس کے بعد ایک گھنٹہ تک کچھ نہ کھائیں۔ 6 ماشہ خوراک شام چار بجے کے رکھے ہوئے پانی سے پھانک لیں۔رات کا کھانا اس کے دو گھنٹہ بعد کھائیں۔اس سلسلہ میں ایک اور نسخہ یہ ہے کہ موصلی سفید 5 تولہ' مصری پانچ تولہ کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ خوراک 3 ماشہ سے 5 ماشہ تک حسب حالات و مزاج استعمال کریں۔ اس سے منی کی حدت رفع ہو جاتی ہے' ذکاوت حس کی اصلاح ہو جاتی ہے اور احتلام کیلئے شرطیہ مفید ہے۔ مقوی باہ ہے' مادۂ تولید کی پیدائش بڑھانے میں از حد مفید ہے۔

سردرد: سردرد بعض دفعہ گرمی سے ہوتی ہے اس کیلئے یہ نسخہ بہت مفید ہے۔ دھنیا خشک 6 ماشہ آملہ خشک 3 ماشہ' رات کو مٹی کے کوزہ میں بھگو دیں' پاؤ بھر پانی ہو' صبح مل چھان کر مصری ملا کر پی لیں۔سر درد بوجہ گرمی کیلئے از حد مفید ہے۔

دوسرا نسخہ: دھنیا خشک 10 تولہ کوٹ لیں اور اس کو ایک سیر پانی میں آگ پر پکائیں جب پک کر 6 چھٹانک پانی رہ جائے تو اتار لیں۔اس کو چھان کر 6 چھٹانک مصری ملا کر پکائیں۔ گرمی اور دماغ کی کمزوری کی وجہ سے اچانک آنکھوں کے آگے اندھیرا سا چھا جاتا ہے اس کیلئے یہ بہت مفید ہے۔

آشوب چشم: اگر آنکھیں گرمی کی وجہ سے دکھتی ہوں جس کی شناخت یہ ہے کہ اول تو گرمی کے موسم میں دکھیں گی۔ دوسرے آنکھوں میں سے پانی نہیں نکلے گا بلکہ خشک حالت میں ہی دکھتی ہوں گی اور تیسرے آنکھوں کو گرمی سی محسوس ہوگی گویا مریض کو جلتی ہوئی معلوم ہوں گی' اس کیلئے عمدہ اور مفید نسخہ ہے: سبز دھنیا ایک تولہ اور کافور ایک ماشہ باریک پیس کر ململ کے صاف کپڑے میں پوٹلی باندھ کر آنکھوں پر اس طریقہ سے پھیریں کہ پانی کی بوندیں آنکھ کے اندر بھی چلی جائیں۔ اس طرح فوراً ٹھنڈک پڑ جائیگی اور آنکھیں درست ہو جائینگی۔

نکسیر: نکسیر کا خون بند کرنے کیلئے سبز دھنیا کا پانی لے کر مریض کو سنگھائیں۔ نیز سبز پتے باریک پیس کر پیشانی پر لیپ کریں۔ گرمی کی وجہ سے ناک کے راستہ بہنے والا خون رک جائیگا۔

خشک کھانسی: مغز دھنیا لے کر ان کو کوٹ چھان لیں۔ یہ سفوف ڈیڑھ ماشہ 6 ماشہ شہد میں ملا کر چاٹ لیں۔

کمی بھوک: اگر بھوک بہت کم لگتی ہو تو سبز دھنیا کا رس نکال کر 2 تولہ روزانہ پلائیں۔تین روز میں بھوک چمک اٹھے گی۔

قے: قے اگر کسی طرح بند ہونے میں نہ آتی ہو تو سبز دھنیا کا پانی تھوڑے تھوڑے وقفے سے ایک ایک گھونٹ پلائیں۔

عارضہ دل: دل تیز دھڑکتا ہو تو دھنیا پانچ تولہ میں مصری پانچ تولہ ملا کر کوٹ چھان لیں۔ روزانہ 6 ماشہ ہمراہ آب تازہ نوش کریں یا ایک تولہ دھنیا کوٹ کر رات کے وقت مٹی کے کورے پیالہ میں آدھ سیر پانی ڈال کر بھگو دیں۔صبح چھان کر شکر یا مصری ملا کر نوش کریں۔

شدت پیاس: دھنیا خشک 2 تولہ کوٹ کر مٹی کے کورے کوزے میں آدھ سیر پانی میں بھگو دیں۔ صبح کے وقت مل چھان کر مصری ملا کر مریض کو تھوڑا تھوڑا کر کے پلائیں۔ پیاس بند ہو گی خواہ گرمی کے بخار کی وجہ سے ہو یا ویسے۔

مشکلات کا مقابلہ

حافظ ہارون' کراچی

اس حقیقت کو فراموش نہ کریں کہ خوف ایک فطری عمل ہے۔ ضرر رساں اشیاء سے لازماً خوف آتا ہے

زندگی میں جب کبھی آپ کو اہم ذمہ داریاں سنبھالنا پڑیں تو گھبرایئے نہیں' یقین رکھیے۔ دوسرے لوگوں کی طرح آپ میں بھی قدرت نے ان سے عہدہ برآ ہونے کی ضروری صلاحیتیں ودیعت کر رکھی ہیں۔ پست ہمتی کو بنیاد بنا کر ذمہ داریوں سے کنی کترانے کی کوشش نقصان دہ ہے۔اس کے برعکس کوشش کیجئے کہ جس کام سے آپ کو خوف آتا ہے۔ وہ بار بار آپ کے ہاتھوں سرانجام پائے۔ اس طرح آپ بڑی آسانی سے اپنے خوف پر قابو پا سکتے ہیں۔

اس حقیقت کو فراموش نہ کریں کہ خوف ایک فطری عمل ہے۔ ضرر رساں اشیاء سے لازماً خوف آتا ہے اور یہ اسی خوف اور ڈر کا نتیجہ ہے کہ ہم روزمرہ زندگی میں کئی مہلک حادثوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ اگر کوئی شخص ڈرتا ہے کہ کہیں وہ راہ چلتے کسی کار کے نیچے آ کر نہ کچلا جائے تو لازماً بڑی احتیاط سے ایک طرف ہو کر چلے گا اور سڑک پار کرتے وقت دائیں بائیں ضرور دیکھے گا۔

نروس لوگوں کے خوف اور ڈر کا معاملہ اس کے بالکل الٹ ہے ان کا خوف ہمیشہ بے سروپا اور مضحکہ خیز ہوتا ہے چوہوں سے خوف کھانا' چھپکلی سے ڈرنا' اجنبی افراد کے سامنے بولنے سے ہچکچانا اور تنہائی یا تاریکی سے پریشان ہو جانا' ان کے ڈر اور خوف کی عام مثالیں ہیں۔اس سے دامن بچانا ضروری ہے ورنہ یہ بے نام خوف آپ کے راستے میں دیوار بن کر حائل ہو جائیں گے اور آپ اپنی خداداد صلاحیتوں سے بھرپور فائدہ نہ اٹھا سکیں گے۔

اس قسم کے خوف سے نجات پانے کیلئے دوسروں کی مدد کا سہارا نہ لیں بلکہ خود اپنے طور پر کوشش کریں اس کیلئے خود آپ کے اندر سے تحریک اٹھنا ضروری ہے۔

بیرونی دباؤ انسانی جذبات واحساسات کی نشوونما اور پختگی کے حق میں ہمیشہ مضر ہوتا ہے ایک بار انسان کسی مشکل سے کامیابی کے ساتھ گزر جائے تو آئندہ کیلئے تمام نامساعد حالات سے نپٹنے کیلئے دوسروں کی محتاجی سے بے نیاز ہو جاتا ہے۔

انوکھا کردار نامعلوم شخص

عزیز الرحمان عزیز، پشاور

مثبت سوچ نے اسے عظیم پائلٹ بنا دیا۔ اس اللہ کے بندے نے علاقے کے بچوں کی اصلاح کی ٹھان لی اور قوم کے بچوں کو پڑھانے کی ترغیب دیتا رہا نامعلوم کتنے ہی بچے جن بچوں میں اکثریت غریب گھرانوں سے تعلق رکھتے تھے

یہ صاحب جن کا میں ذکر کرنیوالا ہوں اب دنیا میں نہیں رہے۔ ہنس مکھ مگر افسوس کہ ایک مدت تک بیکار رہے اور پھر ان کے چاچا نے ان کی شادی کرادی غالباً شادی کے دو سال بعد ایک ننھی سی بچی اور ایک نوجوان بیوہ کو چھوڑ کر اس فانی دنیا سے رخصت ہوگئے۔ مرحوم نے آدھی سے زیادہ زندگی کراچی ہی میں گزاری تھی۔ ان صاحب کا نام مشتاق حسین تھا۔

ایک دن کسی صاحب کے بارے میں میں نے کہا کہ یہ صاحب فلم اور ٹی وی کا ایکٹر ہے حالانکہ ان صاحب نے کہا تھا کہ میں پائلٹ بنوگا مگر اب یہ ایکٹر بن گئے۔ ایک دم مشتاق صاحب مرحوم چونک سے گئے میں نے چونکنے کی وجہ پوچھی تو اس نے ایک لمبی سانس بھری اور گویا ہوئے کہ جب میں کراچی میں زیر تعلیم تھا یہ ان دنوں کی بات ہے کہ جس علاقہ میں ہم رہتے تھے اس محلے میں ایک بیٹھک تھی جس میں ایک صاحب جو کہ نام تو شاید کسی کو بھی معلوم نہ تھا مگر ہر کوئی اسے پائلٹ کے نام سے جانتا تھا۔ پائلٹ نام اس لیے پڑا کہ پائلٹ اعلیٰ تعلیم یافتہ یونیورسٹی سے فراغت کے بعد دفتر کے چکر لگاتے لگاتے تھک گئے مگر پائلٹ کیلئے کوئی جہاز اڑانے کیلئے نہ بنا اور جس کی کوئی سفارش نہیں تھی اور نہ ہی رشوت کیلئے کچھ رقم، بیچارہ پائلٹ تو نہ بن سکا مگر صرف نام کا پائلٹ ہی بن سکا اور وہ اپنی دنیا میں مست مست اور گھوم گھوم کر اوور ایج ہوگیا مگر اس صاحب (پائلٹ) نے اپنی کوشش اور سعی نہیں چھوڑی اب وہ دوسری فارم میں آگیا۔ مثبت سوچ نے اسے عظیم پائلٹ بنا دیا۔ اس اللہ کے بندے نے علاقے کے بچوں کی اصلاح کی ٹھان لی اور قوم کے بچوں کو پڑھانے کی ترغیب دیتا رہا نامعلوم کتنے ہی بچے جن بچوں میں اکثریت غریب گھرانوں سے تعلق رکھتے تھے اور بہت قلیل تعداد میں کھاتے پیتے گھرانوں سے ان میں سے کئی لڑکے اچھی اچھی پوسٹوں پر لگ گئے اور کئی لڑکے ترقی کرتے کرتے اعلیٰ پوسٹوں تک پہنچنے میں کامیاب ہوگئے اور یہ ہیرو پائلٹ اپنے عظیم کام میں تندہی سے مصروف رہا۔

ہم روزانہ ان کا لیکچر سننے ان کی بیٹھک میں ضرور حاضری دیتے۔ ایک دن ہم نے ان سے پوچھ لیا پائلٹ صاحب اس بیٹھک کا کرایہ آپ کتنے ماہوار دے رہے ہیں تو جوش میں آگئے کہنے لگے میں اہل محلّہ کے بچوں کا چوکیدار ہوں میں نے ان بچوں کی تربیت اور اچھے اخلاق سکھانے کا کبھی کسی سے کوئی معاوضہ نہیں لیا ہے تو پھر یہ مالک جائیداد اور تمام اہل علاقہ خوش ہیں کہ اللہ نے مجھے اہل علاقہ کے بچوں کیلئے نگہبان بنایا ہے۔ یہ حضرات کس بات کا کرایہ لیں گے۔ حقیقتاً بہت ہی اچھے لوگ ہیں کبھی کبھار بڑی مشکلوں سے مجھے کچھ رقم دے دیتے ہیں۔ انکار کے باوجود اپنی بات منوانے میں کامیاب ہوجاتے ہیں۔

ایک دفعہ کا ذکر ہے کہ میں حسب معمول جب پائلٹ صاحب کے کمرے میں گیا تو پائلٹ صاحب موجود نہ تھے ایک دو لڑکے اپنی باتوں میں مصروف تھے پوچھنے پر معلوم ہوا کہ تقریباً ایک گھنٹہ سے حضرت غائب ہیں پتہ نہیں کہاں چلے گئے؟ پندرہ بیس منٹ کے بعد پائلٹ صاحب آموجود ہوئے بڑی حیرانگی ہوئی پوچھنے پر بتایا کہ کچھ کام تھا۔

پائلٹ صاحب کے ہاتھ میں ایک پرانا شاپر تھا جس میں معلوم ہو رہا تھا کہ کچھ ہے۔ اب پائلٹ صاحب کرسی پر بیٹھ کر کچھ سوچ رہے تھے۔ پھر انہوں نے الماری سے پلیٹ چھری اور کوئی دسترخوان نما کوئی کپڑا ابھی ساتھ لیا۔ شاپر سے انہوں نے پیاز، ٹماٹر، سبز مرچ اور باسی روٹی کے دو تین سلائس نکالے اور گویا ہوئے۔ میرے دوستو! آپ سوچ رہے ہونگے کہ میں کہاں غائب ہوگیا ہوں۔ کہنے کی بات تو نہیں لیکن یہ واقعہ تمہارا رہنما بنے گا۔ شاید زندگی کے کسی موڑ پر آپ حضرات کے کام آسکے۔ ہاں تو میں تین دن سے بھوکا تھا کچھ کھایا پیا نہیں تھا۔ بھوک ستا رہی تھی۔ فلاں صاحب کے گھر گیا تو گھر پر تالا تھا۔ پھر دوسرے صاحب کے گھر گیا تو وہ آفس کیلئے جا رہے تھے علیک سلیک کے بعد اس صاحب نے اپنی بیوی کی طرف اشارہ کیا کہ ان سے (بہو) بات کرلیں۔ (وضاحت کرتا چلوں یہ ان حضرات میں سے تھے جن کو ترغیب اور کوششوں سے پڑھا لکھا کر اچھی نوکریوں پر فائز کرا کر پائلٹ صاحب خوش ہوتے تھے) ایک صاحب نے اپنی بیوی سے کہا کہ یہ صاحب جو بھی مانگتے ہیں ان کو دے دیں، ان کی بیوی پہلے سے غالباً تیار تھیں۔ کہنے لگی صاحب جی گھر میں تو کھانے کو کچھ بھی نہیں ہے فریج میں دیکھ لو اگر کچھ ہو تو لے لو۔ پائلٹ صاحب نے فوراً فریج کی طرف پر تجسس نگاہوں سے دیکھا اور دوسرے لمحے فریج کی تلاشی

(باقی صفحہ نمبر 46 پر)

ڈاڑھ اور دانت کا درد

ہر تعویذ دم روحانی طریقہ سے بابرکت ہوتا ہے تجربہ سے ثابت ہے کہ دم کرنیوالے کے زہد اور اس کے تقویٰ کا زیادہ عمل دخل ہے

شہد کی مکھی اور بھڑ جس کو فارسی میں زنبور کہتے ہیں۔ کاٹ لے تو سب سے پہلے جو (ڈنگ) بدن میں رہ جاتا ہے اس کو نکال لیں اور ساتھ ان کلمات کو پڑھ کر دم کرتے جائیں۔ سانس بند کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اول و آخر درود شریف کے ساتھ سات دفعہ پڑھیں اور ایک دفعہ پھونک مار دیں یہ عمل تین دفعہ کرنا ہے انشاء اللہ درد کا آرام اور سوج نہیں چڑھے گی۔ وہ کلمات یہ ہیں وَاِذَا بَطَشْتُمْ بَطَشْتُمْ جَبَّارِیْنَ (سورہ الشعراء پارہ نمبر 19، آیت نمبر 130)

وظیفہ بھگندر: عشاء کی نماز کے وتر اس طرح پڑھیں پہلی رکعت میں الحمد کے بعد سورۃ النصر۔ دوسری رکعت میں الحمد کے بعد سورۂ لہب اور تیسری رکعت الحمد کے بعد سورۃ الاخلاص پڑھیں اور صرف خیال کریں کہ اللہ تعالیٰ اس بیہودہ مرض سے نجات عطا فرمائے۔ انشاء اللہ چند دن میں بھگندر نیست و نابود ہوجائیگا۔

نوٹ: ہر تعویذ و دم روحانی طریقہ سے بابرکت ہوتا ہے تجربہ سے ثابت ہے کہ دم کرنے والے کے زہد اور اس کے تقویٰ کا زیادہ عمل دخل ہے۔ واللہ اعلم

ڈاڑھ اور دانت کا درد: یہ دم حدیث شریف میں ارشاد نبوی سے ثابت ہے۔ بِسْمِ اللّٰہِ 7 بار، اَعُوْذُ بِعِزَّۃِ اللّٰہِ وَقُدْرَتِہٖ مِنْ شَرِّ مَا اَجِدُ وَاُحَاذِرُ۔

ترکیب: درد والا آدمی درد والے دانت یا ڈاڑھ پر انگلی رکھ لے دم کرنے والا درود شریف پڑھ کر شروع کرے بسم اللہ سات بار کہے یعنی ہر لفظ سات سات بار کہتا ہوا درود پڑھ کر مریض کے ہاتھ پر پھونک مار دے۔ مریض انگلی اٹھا کر تھوک دے پہلی ہی دفعہ آرام آجاتا ہے۔ آرام نہ آنے کی صورت میں دوبارہ اول آخر درود شریف پڑھ کر 9 دفعہ ہر لفظ کہے۔ **نوٹ:** درد والا آدمی پہلے بھی دوسری دفعہ بھی ساتھ یہی الفاظ کہتا ہے۔ تیسری بار 11 دفعہ، اللہ تعالیٰ کا احسان عظیم ہے۔ دوبارہ کرنے کا کم موقع ملا ہے۔ لطف کی بات یہ ہے کہ پھر اس دانت کو کبھی درد نہیں ہوگا۔ (صفحہ نمبر 273)

بحوالہ "مجھے شفاء کیسے ملی" لاعلاج روحانی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا اس کتاب کا مطالعہ کریں۔ (جو عمل یا ٹوٹکہ آزمائیں ضرور لکھیں، لاکھوں کا نفع آپ کا صدقہ جاریہ)

اچھی صحت کے راز

محمد سعید نامدار

افسوس کہ ہم اچھی صحت اور طویل عمر کے خواہش مند تو ضرور ہیں لیکن جن قوانین سے یہ باتیں حاصل ہوتی ہیں ان سے بالکل ناواقف ہیں یا عمل نہیں کرتے۔ آپ کسی صحت مند بزرگ سے سوال کریں آپ کی طویل العمری کا راز کیا ہے تو جواب یہی ملے گا کہ بالکل سادہ زندگی

طب اسلامی میں جس طرح بیماری کے دوران علاج سے بھی زیادہ اہمیت پرہیز کو دی جاتی ہے۔ اسی طرح قدیم اطباء نے بیماریوں سے بچنے کیلئے حفظ ماتقدم یا احتیاطی تدابیر کو ضروری قرار دیا ہے۔ بزرگان طب کے صدیوں کے تجربات اور مشاہدات اس اصول کی صداقت کے شاہد ہیں کہ پرہیز علاج سے بہتر اور احتیاط دوا سے ضروری ہے۔

یاد رکھیے آپ کو اپنے جسم کی اس طرح حفاظت کرنی چاہیے جس طرح ایک ہوشیار و عقلمند مالی اپنے باغ کی حفاظت کرتا ہے۔ وہ ہر صبح و شام اپنے پودوں کی دیکھ بھال کرتا ہے اگر آپ کی صحت خراب رہتی ہے۔ آپ کو تھکاوٹ و کمزوری محسوس ہوتی ہے تو کم از کم صحت کے آسان قوانین پر عمل قدم اٹھائیں۔ ان آسان قواعد میں تازہ ہوا اور چند کلومیٹر پیدل چلنے پھرنے کی افادیت اظہر من الشمس ہے۔

ہوا ایک مادی چیز ہے اور وزن رکھتی ہے۔ یہ مفرد یا لبسیط نہیں بلکہ کئی اجزاء سے مرکب ہے۔ پانچ میل سطح زمین سے اوپر کی ہوا رقیق و لطیف ہو جاتی ہے۔ بلند پہاڑوں کی چڑھائی یا ہوائی جہازوں کی بلند پروازی میں کرہ ہوا کا دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ بعض لوگوں کو بلند پر پہنچ کر چند عوارض بھی ہو جاتے ہیں۔ مثلاً شدید سردرد، متلی اور چکروں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ بعض اشخاص کو بلندی پر سانس کی تنگی کی شکایت ہو جاتی ہے۔ بعض لوگ ہانپنے لگ جاتے ہیں۔ ان تمام عوارض کی وجہ یہ ہے کہ آدمی کو چونکہ سانس لینے کیلئے بہت رقیق ہوا ملتی ہے اس لیے پھیپھڑوں میں آکسیجن کی اشد ضرورت پیدا ہو جاتی ہے جس کے باعث مذکورہ شکایتیں ہو جاتی ہیں۔

انسان و حیوان کی زندگی کیلئے سب سے ضروری چیز ہوا ہے کیونکہ غذا کے بغیر تو انسان چند یوم زندہ رہ سکتا ہے۔ لیکن ہوا کے بغیر وہ چند منٹ بھی زندہ نہیں رہ سکتا۔ اس کے علاوہ ہم تازہ ہوا میں سانس نہ لیں تو کبھی تندرست نہیں ہو سکتے اور کوئی مفرح یا قوتی معجون اور کوئی جنرل ٹانک، کستوری، عنبری یا کشتہ سونا کسی کی صحت کو برقرار نہیں رکھ سکتا۔ ہوا جس قدر پاک و صاف ہوگی اسی قدر صحت و تندرستی قابل رشک ہوگی۔ چنانچہ جو لوگ کھلی فضا اور تازہ ہوا میں رہتے ہیں وہ تندرست، مضبوط، خوبصورت اور خوش اخلاق ہوتے ہیں۔ برخلاف اس کے جو لوگ تنگ و تاریک مکانات اور کثیف ہوا میں رہتے ہیں وہ کمزور نحیف اور ضعیف ہوتے ہیں اور ان میں چونکہ قوت مدافعت کمزور ہوتی ہے اس لیے وہ مختلف بیماریوں میں اکثر مبتلا رہتے ہیں۔ غرضیکہ ہماری صحت اور تندرستی صاف تازہ ہوا پر منحصر ہے۔ بعض لوگ دوسروں کو پیدل نہ پھرنے اور سرد ہوا سے روکتے ہیں۔ مگر وہ یہ نہیں سمجھتے کہ خود ان کو بھی ان چیزوں کی ضرورت ہے۔

تازہ ہوا سے آپ کے تمام اعضاء دل، جگر، معدہ اور پھیپھڑے درست ہو جائیں گے اور آپ کے اندر مقناطیسی کشش پیدا ہو جائے گی۔ مثلاً جس طرح مچھلیاں سمندر میں رہنے والی مخلوق ہے۔ اسی طرح انسان ہوا کے سمندر کا حیوان ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمیں تازہ صاف ہوا کہ بہت زیادہ ضرورت ہے۔ یہ بھی ظاہر ہے کہ جس ہوا سے ایک بار سانس لے لیا گیا ہو وہ ہوا کثیف یعنی خراب ہو جاتی ہے۔ ہم کو دوسرے سانس کیلئے تازہ ہوا کی ضرورت ہے۔ یاد رکھیے۔ سونے کے کمرے اور کام کرنے کے کمروں کے کواڑ، روشن دان آر پار کھلے رکھنے چاہئیں تاکہ تازہ ہوا کی آمدورفت باقاعدہ جاری رہے۔

خراب ہوا کی وجہ سے جو بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں ان میں سر میں درد، بھوک کی کمی، نزلہ و بخار، بے خوابی، اعصابی کمزوری اور فساد خون شامل ہیں۔ ہمارے خون کو ہر وقت تازہ ہوا کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس سے قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے اگر تازہ ہوا نہ ملے تو جسم کی قوت مدافعت کمزور ہوتی ہے۔ جراثیم حملہ آور ہوتے ہیں اور ہمارے بدن کے سپاہیوں (خون کے سفید ذرات) کو شکست دے کر بدن پر غالب آ جاتے ہیں اور ہر وہ تکلیف پہنچاتے ہیں جس کے وہ اہل ہوتے ہیں۔

سگریٹ اور حقہ کا دھواں بھی ہوا کو خراب کرتے ہیں۔ سگریٹ کی زہریلی گیس سے دھواں سانس کے اندر جا کر کھانسی اور ضیق النفس پیدا کرتا ہے۔

میلوں پیدل چل کر ہوا خوری کرنا حفظ صحت کا ضروری اصول ہے۔ اکثر لوگ شکوہ کرتے ہیں کہ ان کی صحت اچھی نہیں رہتی لیکن ان میں کتنے حضرات ہیں جنہوں نے خرابی صحت کے اسباب پر غور و فکر کیا ہے۔ افسوس کہ ہم اچھی صحت اور طویل عمر کے خواہش مند تو ضرور ہیں لیکن جن قوانین سے یہ باتیں حاصل ہوتی ہیں ان سے بالکل ناواقف ہیں یا عمل نہیں کرتے۔ آپ کسی صحت مند بزرگ سے سوال کریں آپ کی طویل العمری کا راز کیا ہے تو جواب یہی ملے گا کہ بالکل سادہ زندگی اور صبح کی سیر یعنی چند کلومیٹر پیدل چلنا ہے اور وہ اس پر پابندی کے ساتھ عمل کرتے ہیں۔

صبح کی ہوا خوری یا حسب طاقت ورزش و دوڑ سے پھیپھڑوں میں خون صاف ہوتا ہے۔ بعض حضرات کمی وقت کا بہانہ پیش کرتے ہیں۔ انہیں معلوم ہونا چاہیے کہ اگر آپ ہوا خوری نہیں کر سکتے تو آپ کو بیمار ہو کر پلنگ پر پڑے رہنے کیلئے وقت نکالنا پڑے گا۔ آپ کو اعلیٰ درجہ کی حیات بخش نسیم سحر جو طلوع آفتاب سے پہلے چلتی ہے اس سے لطف اندوز ہونا چاہیے۔ اس کے بعد سورج کی بنفشی شعاعوں سے فائدہ اٹھائیں یہ شعاعیں موذی جراثیم ہلاک کرتی ہیں۔ صحت قائم رکھتی ہیں اور جسم میں قوت مدافعت پیدا کرتی ہیں۔

قرآن پاک کا احترام نہ کرنے والوں پر عذاب

دو سال قبل ہمارے گاؤں کے نزدیک ایک گاؤں میں قرآن پاک کا جلسہ چل رہا تھا نزدیک ہی ایک گاؤں میں شادی پر بڑا رقص اور گانے چل رہے تھے لاؤڈ سپیکر پر قرآن پاک کا جلسہ سن کر وہ گانوں کو اور آوازیں دینے لگے اچانک آسمان پر بادل چھا گئے اور بارش ہونے لگے، چند ہی منٹ بعد آسمان سے دھما کہ ہوا اور آسمان سے بجلی گر گئی اور ان کے تمام کمروں میں پڑا ہوا سامان جل گیا اور جانوروں کو نقصان ہوا، ڈش انٹینا اور ٹی وی بھی جل کر راکھ ہو گیا۔ پھر انہوں نے اللہ تعالیٰ کے ہاں توبہ استغفار کیا۔ آئندہ گانے وغیرہ نہ سننے کا وعدہ کیا۔ اس واقعہ میں گھر والے گھر سے باہر ہونے کی وجہ سے بچ گئے۔ ان کا تقریباً دو لاکھ کا نقصان ہوا۔ **(غلام مرتضیٰ، پنوعاقل)**

سلسلہ وار آپ بیتی
قسط نمبر____

جنات کا پیدائشی دوست

علامہ لاہوتی پراسراری

ایک ایسے شخص کی سچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے' اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں، قارئین کے اصرار پر سچے حیرت انگیز اور دلچسپ انکشافات قسط وار شائع ہو رہے ہیں لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور حلم چاہیے

حضرت خضر علیہ السلام فرما رہے تھے اور میری حیرت بڑھ رہی تھی۔ ساتھ ہی حاجی صاحب اور صحابی بابا بیٹھے یہ باتیں سن رہے تھے حضرت خضر علیہ السلام نے سورۂ اخلاص کی جو برکات بتائیں وہ سب لاکھوں جنات نے قبول کیں بلکہ حضرت خضر علیہ السلام نے سب کو اجازت دی مجھے خاص الخاص اجازت عطا فرمائی اور میں ہر پڑھنے والے کو بھی اجازت دے رہا ہوں۔

فرمایا اگر کوئی شخص بغیر اسباب' رقم' سواری اور پاسپورٹ کے حج اور زیارت حرمین چاہتا ہے تو وہ نوچندی (نئے چاند کی) جمعرات سے پہلے دن 1100 بار سورۂ اخلاص اول آخر 11 بار درود شریف پڑھے دوسرے دن ہزار بار تیسرے دن 900 بار اس طرح ہر دن ایک سو کم کرتا جائے آخری دن یعنی گیارہویں دن سو بار پڑھے روزانہ ایک ہی وقت اور ایک ہی جگہ ہو تاکہ عمل میں طاقت اور تاثیر رہے سفید لباس اور خوشبو لگا کر یہ عمل کیا جائے ہر ماہ یہ عمل اسی طرح 11 دن کیا جائے بس یہ عمل جاری رکھے ناغہ نہ کرے اگر مراد جلد پوری نہ ہو تو عمل نہ چھوڑے جاری رکھے۔ ایسا غیبی نظام چلے گا اور اس کے ساتھ ہوگا کہ یہ خود سوچ نہیں سکے گا کہ کیا ہوا اور کیسے ہو گیا بس ہو جائے گا اور خود بخود یہ حرمین کا مسافر بن جائے گا۔

اس عمل کے بتانے کے بعد ایک عمل اور فرمایا جس قسم کا مسئلہ ہو اور کوئی بھی ناممکن مشکل ہو جو کسی طرح بھی حل نہ ہوتی ہو ہر طرف سے کوشش اور محنت کر کے تھک گئے ہوں کسی طرف سے راستہ نہ کھلتا ہو موت کے علاوہ کوئی راستہ نظر نہ آتا ہو تو کسی وقت شبہاتی ہے بہتر ہے رات ایک بجے کے بعد 4 نفل اکٹھے ایک ہی سلام کے ساتھ پڑھنے کی نیت کرے پہلی رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد 101 بار سورۂ اخلاص مع تسمیہ پڑھے اس طرح ہر رکعت میں پڑھے بس دھیان اور توجہ اللہ کی طرف اور خاص حضوری ہو (ہاتھ میں تسبیح لے سکتے ہیں) سلام کے بعد سر برہنہ کر لیا اور دائیں بازو سے قمیض نکال کر بازو اور کندھا ننگا کر لیا جیسے حالت احرام میں ہوتا ہے پھر 500 بار سورۂ اخلاص پڑھیں اول و آخر درود شریف پھر جتنی دیر سارے عمل میں لگتی ہے اتنی دیر خوب گڑگڑا کر بھکاری بن کر دعا کریں رو رو کر مانگیں کہ جسم کا رواں رواں کھڑا ہو جائے بہت لمبی اور عاجزانہ دعا کر کے پھر 100 بار سورۂ اخلاص پڑھیں اور پھر سورۂ اخلاص پڑھتے ہوئے لیٹ جائیں۔ یہ عمل کچھ عرصہ یا کچھ دن مستقل کریں۔ قدرت کے کمالات اور حمایت اپنی طرف متوجہ ہوتے دیکھیں آپ حیران رہ جائیں گے پھر ایک اور عمل فرمایا کہ کھانا کھاتے ہوئے سورۂ اخلاص پڑھتے رہیں اگر درمیان میں بات چیت ہو رہی ہو تو بھی حرج نہیں۔ کھانا کھاتے ہوئے سورۂ اخلاص پڑھنے سے رزق میں برکت' کھانے میں صحت لاعلاج امراض کا خاتمہ' گھریلو الجھنیں' جھگڑے اور مشکلات کا خاتمہ یقینی ہوتا ہے جو بھی یہ عمل کرے گا وہ پریشانیوں سے ایسے نکلے گا جیسے ہوا بادلوں کو اڑا کر لے جاتی ہے۔ کسی کو نوکری چاہیے کسی کو کھلا رزق چاہیے' کسی کو مقدمات میں کامیابی چاہیے' کسی کو اولاد چاہیے' کوئی اولاد کی تربیت سے پریشان ہے۔ قرض اتارنا چاہتا ہے خواہ دل کی جو بھی مراد ہے وہ ہر کھانے کے درمیان ہر وضو کے درمیان' مسلسل سورۂ اخلاص پڑھے' پھر قدرت ربی کا مشاہدہ کرے۔

میں نے حضرت خضر علیہ السلام سے عرض کیا کہ کوئی ایسا عمل کہ آپ سے ملاقات ہو جایا کرے فرمایا جو شخص سورۂ اخلاص کثرت سے پڑھتا ہے میں اس شخص سے ضرور ملاقات کرتا ہوں' چاہے جس حالت میں ہو ملاقات ضرور ہوتی ہے۔ مجھ سے مخاطب ہو کر تاکید سے فرمانے لگے کہ آپ کا سوا کروڑ بار پڑھا سورۂ اخلاص ہی ہے کہ میں خود تلاش کرتا ہوں جو آپ سے محبت کرے گا میں اس سے محبت کروں گا اور اس کی مشکلات میں اس کا ساتھی بنوں گا کیونکہ مجھے آپ سے محبت ہے اور پھر حضرت خضر علیہ السلام نے میرے کاندھے پر ہاتھ رکھ کر مزید فرمایا جو آپ سے نفرت کرے گا اس کے نقصانات ہوں گے اور پریشانیوں سے کبھی نکل نہیں سکے گا ایک مختصر عمل مزید فرمایا کیونکہ انہوں نے عمل تو انوکھے فرمائے ان میں سے چند عبقری کے قارئین کی نذر کر رہا ہوں کہ جو شخص کسی پرندے جانور کو دیکھ کر 3 بار سورۂ اخلاص اول آخر ایک بار درود شریف پڑھے گا اور تصور میں یہ کہے یا اللہ اس کا ثواب میں نے اس جانور کی روح کو ہدیہ کر دیا اور اس جانور کو میرے لیے دعا میں لگا دے جو ایسا کرتا رہے گا وہ ایسے ایسے سخت سے سخت حالات سے نکلے گا کہ خود دیکھنے والے حیران ہوں گے اور وہ خود حیران ہوگا کہ یا اللہ ایسا ممکن کیسے ہوا؟ اس کی بھی آپ سب کو اجازت ہے۔

ابھی پچھلے دنوں کی بات ہے میں عبدالسلام' باورچی جن' حاجی صاحب اور صحابی بابا اور بیشمار جنات ہم سب اکٹھے ہو کر لاہور کے شاہی قلعے کے تیسرے تہہ خانے میں ایک مشہور صاحب کمال درویش کی تربت پر بیٹھے سورۂ اخلاص پڑھ رہے تھے۔ یکایک میں نے اپنے اوپر ایک غنودگی سی محسوس کی حالانکہ عام طور پر مجھے غنودگی محسوس نہیں ہوتی۔ میں نے محسوس کیا کہ میرے اوپر کوئی چیز گر رہی ہے لیکن گرنے کا انداز ایسے ہے جیسے پھول کی پتیاں گرتی ہیں میں بالکل بے سدھ سا ہو گیا دل پر غنودگی نہیں تھی لیکن جسم بے جان تھا اور مجھے اس بات کا بھی احساس تھا کہ صحابی بابا کے علاوہ اور لاکھوں کی تعداد میں سارے جنات موجود ہیں۔ ویسے بھی میرے ساتھ ہر وقت جنات کے لشکر چلتے ہیں۔ ساری کیفیتوں کے بعد میں نے ایک چیز اور مزید محسوس کی اب میرے اوپر ہلکی سی پانی کی پھوار ایسے کہ جیسے گلاب کے پھولوں پر شبنم ہوتی ہے...... وہ گرنا شروع ہو گئی۔ خوشبو بڑھ گئی' کیفیات میں اضافہ ہو گیا اور میں مدہوش اسی خوشبو' پتیوں کے گرنے اور روحانی پھوار کو مسلسل اپنے جسم پر اور اپنے دل پر محسوس کر رہا تھا یہ کیفیت بہت دیر رہی میں بیٹھا رہا اور مسلسل سورۂ اخلاص پڑھتا رہا' پڑھتا رہا۔ **(جاری ہے)**

قارئین عبقری کیلئے تحفہ !!!

اکثر گھروں میں بھڑ کے چھتے ہوتے ہیں اور اگر کوئی قریب سے گزرے یا اس چھتے کو ختم کرنے کی کوشش کرے تو وہ کاٹ لیتے ہیں جس سے شدید سوجن اور تکلیف ہوتی ہے۔ بھڑ یا کالا ڈیمو کاٹے اس پر قرآن کریم کی یہ آیت وَاِذَا بَطَشْتُمْ بَطَشْتُمْ جَبَّارِيْنَ (سورۃ الشعرآء:130) پڑھ کر اپنا تھوک وہاں لگائیں۔ آپ دیکھیں گے کہ اللہ کے پاک کلام کی برکت سے نہ تو سوجن آئے گی اور نہ ہی تکلیف ہوگی۔

ایک دفعہ ایک شخص پر پورا چھتہ گر گیا میرے نانا جی مرحوم نے یہ کلام پڑھ کر عمل کیا۔ اللہ کے کلام کی برکت سے انہیں کوئی تکلیف نہ ہوئی نہ سوجن آئی۔ **(عدیل بابر' ملتان)**

بندروں کے حیرت انگیز کارنامے

بنت جمشید چغتائی

ایک بندر نے تمام پیسٹ سر سے لے کر پاؤں تک اسے مل دیا۔ وہ آدمی کیونکہ کافی عرصے سے سویا نہ تھا اور اس آدمی کا کہنا تھا مجھے یوں لگتا تھا جیسے مجھے آگ لگی ہو اور بندروں کی دوائی آگ پر ٹھنڈا یخ پانی کا کام کر گئی اور مجھے پتہ ہی نہ چلا کہ میں منٹوں میں سو گیا

پاکستان اور انڈیا بننے سے پہلے کی بات ہے کہ فیض آباد انڈیا میں بے تحاشا بندر تھے جن سے تمام لوگ تنگ تھے۔ بالآخر مسلم لوگوں نے مل کر فیصلہ کیا کہ حلوہ بنا کر اس میں زہر مکس کر دیں تاکہ بندر حلوہ کھا کر مر جائیں۔ حلوہ پکا کر اس میں زہر مکس کر دیا گیا۔ حلوہ کافی بڑی کڑاھی میں پکایا گیا جو کہ تقریباً 2 من تھا۔ بہرحال جب پہلا بندر حلوے کے نزدیک آیا تو حلوہ سونگھ کر پیچھے ہو گیا اور اپنی زبان میں اور بندروں کو منع کیا اور خود کہیں چلا گیا۔ تھوڑی دیر بعد وہ بندر کہیں سے ایک بوڑھے بندر کو لے کر آ گیا جس کو دونوں سائیڈوں سے جوان بندروں نے بازو سے پکڑ رکھا تھا۔ جب وہ حلوے کے نزدیک آیا تو اس بوڑھے بندر نے حلوے کو سونگھا اس نے بھی ایک مخصوص چیخ ماری اور کچھ کہا تو تمام بندر اس بوڑھے بندر کو چھوڑ کر کہیں چلے گئے اور بوڑھا بندر انتظار کرنے لگا کچھ دیر بعد وہ تمام بندر ایک ایک ڈنڈا تھامے آ گئے جو کہ بانس کی طرح تھے۔ انہوں نے مل کر اپنے اپنے ڈنڈے حلوے میں مارنا شروع کر دیئے۔ تقریباً پانچ منٹ لگا تار مارنے کے بعد انہوں نے وہ ڈنڈے پھینک دیئے جیسے ہی انہوں نے وہ ڈنڈے پھینکے تو ان ڈنڈوں کو آگ لگ گئی۔ ایک مرتبہ پھر بوڑھے بندر نے آگے بڑھ کر حلوہ سونگھا اب کی بار تمام بندروں کو نہ صرف حلوہ کھانے کی اجازت مل گئی بلکہ اس بوڑھے بندر نے بھی حلوہ کھایا اور بندروں کا بال بھی بیکا نہ ہوا۔ پھر ایک مرتبہ ایک آدمی کو کوڑھ کا مرض ہو گیا تمام حکیموں نے جواب دے دیا۔ آخر وہ آدمی تنگ ہو کر جنگل چلا گیا کیونکہ اس کے گھر والوں نے بھی اسے گھر سے نکال دیا تھا۔ وہ آدمی کئی مہینوں سے سویا نہ تھا۔ وہ جنگل میں جا کر ایک درخت سے ٹیک لگا کر بیٹھ گیا۔ اتنے میں ایک بندر اس کے قریب آیا اور اسے سونگھنا شروع کر دیا پھر اس بندر نے ایک آواز لگائی تو سینکڑوں بندر بھاگتے ہوئے آ گئے۔ یہ آدمی سمجھا شائد بیماری کی موت سے پہلے یہ بندر میرا کام تمام کر دیں گے مگر اس بندر نے تمام بندروں سے کچھ کہا اور تمام بندر بھاگ گئے۔ کچھ دیر میں جب وہ واپس آئے تو ان کے ہاتھوں میں مختلف قسم کے پودے اور جڑی بوٹیاں تھیں پھر انہوں نے مل کر پتھر سے ان تمام جڑی بوٹیوں کو پیسا۔ اتنے میں ایک بندر ایک چھوٹی سی کھوپڑی میں کہیں سے پانی لایا۔ ان بوٹیوں میں مکس کر کے اس کا پیسٹ بنایا۔ آدمی بیٹھا یہ تمام تماشا دیکھ رہا تھا جب پیسٹ تیار ہو گیا تو اسے بندر کہیں کہ اب کپڑے ہٹا کر لیٹ جاؤ۔ خود لیٹ کر اسے سمجھائیں۔ آخر وہ آدمی برہنہ ہو کر لیٹ گیا تو ایک بندر نے تمام پیسٹ سر سے لے کر پاؤں تک اسے مل دیا۔ وہ آدمی کیونکہ کافی عرصے سے سویا نہ تھا اور اس آدمی کا کہنا تھا مجھے یوں لگتا تھا جیسے مجھے آگ لگی ہو اور بندروں کی دوائی آگ پر ٹھنڈا یخ پانی کا کام کر گئی اور مجھے پتہ ہی نہ چلا کہ میں منٹوں میں سو گیا۔

ایک ڈیڑھ ماہ میں لگا تار سویا رہا۔ جب میں جاگا وہ بھی مجھے بندروں نے زبردستی جگایا۔ جب اس آدمی نے دیکھا تو اس کی تمام جلد سر سے لے کر پاؤں تک اکھڑ چکی تھی اور اس کی جگہ بالکل نئی اور خوبصورت اور چمکدار جلد موجود تھی پہلے وہ بیماری سے بوڑھا لگنے لگ گیا تھا مگر ہوش میں آنے کے بعد وہ 25 سال کا خوبصورت نوجوان تھا۔ خوشی کے مارے جب وہ فیض آباد بھاگا گیا تو پہلے ان حکیموں سے ملا جو اسے لاعلاج قرار دے چکے تھے وہ سب بے حد حیران جن میں سے ایک حکیم نے بتایا کہ تمہارے علاج کیلئے جڑی بوٹیاں تو الگ مگر 10 سال پہلے کے سانپ کی کھوپڑی میں بارش کا پانی پڑا رہے وہ چاہیے تھا تو میں پانی کہاں سے لاتا۔ وہ بندر چھوٹی سی کھوپڑی میں پانی لایا تھا وہ سانپ کی تھی جو انہی کے علم میں تھا اور اس میں بارش کا پانی ہی ہوگا اس کے بعد اس آدمی نے اپنی دوسری زندگی شروع کی۔

اس طرح ایک مرتبہ ایک سپاہی ڈپٹی کمشنر کے آفس کے سامنے چوکیداری کر رہا تھا۔ رات اور جنگل کا اندھیرا ہونے کی وجہ سے چوکیدار سپاہی کو محسوس ہوا کہ کوئی آفس کی طرف آ رہا ہے کیونکہ وہ تھے بھی انگریز تو پہلے اس نے آواز دی جو کوئی بھی ہے رک جائے پھر کہا پھر تیسری مرتبہ کہا اگر نہ رکے تو گولی ماردونگا۔ مگر کوئی مسلسل آگے بڑھتا رہا تو سپاہی نے گولی ماردی۔ جب صبح ہوئی تو معلوم ہوا کہ رات کو آنے والا کوئی انسان نہیں بندر تھا۔

بہرحال تمام بندروں نے مل کر اس بندر کی لاش ڈپٹی کمشنر کے آفس کے سامنے رکھ دی اور بیٹھ گئے اور اسی سپاہی جس کی گولی سے بندر مرا تھا اس کی طرف اشارہ کریں کہ یہ بندہ ہمیں دو۔ آفس میں نہ کسی کو آنے دیں اور نہ جانے دیں۔ ان کا مسلسل اصرار تھا کہ سپاہی ہمارے حوالے کر دیں۔ آخر ڈپٹی کمشنر نے کہا کہ چلے جاؤ بندر تمہارا کیا کر لیں گے مگر وہ سپاہی اندر سے ڈرتا تھا ڈپٹی کمشنر نے اس سپاہی کے ساتھ پانچ مزید سپاہی بمع اسلحہ روانہ کیے اب بندر لاش لیکر چل پڑے ایک بڑے سے میدان میں جا کر بندر کی لاش کو رکھا اور اس سپاہی کو کہیں کہ لیٹ جاؤ۔ اس کے دوستوں نے کہا کہ لیٹ جاؤ ہم تمہارے ساتھ ہیں اگر بندروں نے کچھ الٹ کیا تو ہم اسلحہ استعمال کریں گے۔ وہ سپاہی لیٹ گیا تمام بندر ایک ایک فٹ کی چھڑیاں لائے اور سپاہی کے اوپر رکھنا شروع کر دیں۔ اوپر سے چھڑیوں سے بالکل سپاہی کو چھپا دیا اور خود سامنے بیٹھ گئے دوسری سائیڈ پر اس کے دوست بیٹھ گئے۔ تقریباً آدھے گھنٹے کے بعد وہ اٹھ کر بندر کی لاش اٹھا کر چلے گئے۔ اب باقی سپاہی اسے آواز دے کر کہنے لگے لو بندر چلے گئے ہیں اب تم بھی اٹھ جاؤ۔ مگر وہ سپاہی ٹس سے مس نہ ہوا تو ایک دوست نے شرارتاً اُسے چھوٹی سی کنکری ماری کہ بس یار اب اٹھ جا مگر وہ کنکر سپاہی کے جسم کے آر پار ہو گئی تو سب سپاہی اکٹھے ہو کر نزدیک گئے اوپر سے ایک چھڑی اٹھانے کی کوشش کی وہ چھڑی بظاہر ٹھیک دکھائی دے رہی تھی مگر پکڑنے پر محسوس ہوا کہ اب چھڑی کی جگہ صرف راکھ ہے۔ پھر اپنے دوست کو تھوڑا بڑا پتھر مارا تو وہ بھی جسم سے گزر گیا بظاہر وہ سپاہی لیٹا ہوا تھا مگر بندروں نے اپنے بندر کا یوں انتقام لیا کہ نہ صرف سپاہی مر گیا بلکہ وہ راکھ کا ڈھیر بن گیا۔

دیکھا قارئین! بندر کیسے حکیم ہیں اگر ان کے پاس زبان ہوتی تو نجانے کتنی بیماریوں کا علاج ممکن ہوتا کیونکہ ان کو انسانوں سے زیادہ جڑی بوٹیوں کی پہچان ہے۔

اس ماہ کا دکھی خط

بے پردگی نے میرا گھر اجاڑ دیا

ایڈیٹر کی ڈھیروں ڈاک سے صرف ایک خط کا انتخاب نام اور جگہ مکمل تبدیل کر دیئے ہیں تا کہ راز داری رہے۔ کسی واقعہ سے مماثلت محض اتفاقی ہوگی۔ اگر آپ اپنا خط شائع نہیں کرانا چاہتے تو اعتماد اور تسلی سے لکھیں آپ کا خط شائع نہیں ہوگا۔ وضاحت ضرور لکھیں

محترم قارئین السلام علیکم! میں اپنے بھائیوں بہنوں کے سامنے اپنا دکھ پیش کرنے جا رہی ہوں۔ آپ لوگ مہربانی کر کے میری رہنمائی کریں۔ میری شادی کو تیرہ سال ہو گئے ہیں میں اپنے شوہر اور بچوں کے ساتھ خوش و خرم زندگی گزار رہی تھی۔ میرے جیٹھ اور جیٹھانی بھی میرے ساتھ ایک گھر میں رہتے ہیں۔ دو سال پہلے میرے شوہر اور جیٹھانی کے تعلقات ناجائز شروع ہو گئے۔ ایک دفعہ جیٹھ نے رنگے ہاتھوں دونوں کو پکڑا اور دونوں کہنے لگے ہم تو پانی پینے کیلئے کچن میں آئے ہیں۔

میرے شوہر نے میرے جیٹھ سے کہا کہ یہ میری بہن ہے اور کچھ نہ سمجھنا۔ خیر زندگی کی گاڑی یونہی چلتی رہی۔ آج سے آٹھ ماہ پہلے کی بات ہے کہ میں نے اپنے شوہر کو کہا کہ حرام کام نہ کرو تو اس نے کہا کہ ہم نے رضامندی سے نکاح کر لیا ہے اور اگر تو نے اپنے بھائیوں کو بتایا تو میں طلاق دے دوں گا۔

جب میں منع کرتی تو بہت ظلم کرتا' ڈنڈے مارتا اور جو چیز ہاتھ میں ہوتی وہ مار دیتا اور غلیظ گالیاں دیتا اور کہتا مجھے تیری شکل سے ہی نفرت ہے اور جب میں گھر آیا کروں تو میرے سامنے مت آیا کر۔ میرے چھوٹے چھوٹے پانچ بچے ہیں۔ بڑی بیٹی کی عمر 11 سال اور سب سے چھوٹی بیٹی دو ماہ کی ہے جبکہ میری جیٹھانی کی کوئی اولاد نہیں۔ دو سال پہلے میرے ایک بیٹے کو اپنا بیٹا بنا لیا تھا۔ میں نے کہا شائد عقل آ جائے لیکن اس نے اپنے تعلقات نہیں چھوڑے۔

میں سارا دن رو رو کر اپنے خدا سے دعا کرتی ہوں یا اللہ! میرے شوہر کو ہدایت دے لیکن لگتا ہے کہ اللہ کو کچھ اور ہی منظور تھا۔ اس نے غصہ میں آ کر مجھے میرے بھائی کے گھر رہنے بھیجا اور بچے سکول جانے کیلئے لے گیا۔ اگلے دن آ کر مجھے آزاد کر گیا۔ میں اس مرد کے ساتھ نہیں رہنا چاہتی اس لیے میں نے اپنے بھائی بھابی کو سب کچھ بتا دیا۔ اگلے دن وہ آیا اور مجھے طلاق طلاق طلاق کہہ کر چلا گیا۔

حکیم صاحب! اب آپ میری رہنمائی کریں مجھے کچھ پڑھنے کیلئے وظیفہ بتائیں کہ جس سے میرے بچے مجھے ملنے کیلئے آ جائیں کیونکہ بچے میری ذمہ داری نہیں ہیں اسلیے میں انہیں مستقل رکھنا نہیں چاہتی اس کے بچے ہیں وہ ذمہ داری پوری کرے کیونکہ میں اکیلی تو اپنے بھائی کے پاس رہ سکتی ہوں بچوں کے لے کر کہاں جاؤں گی۔

حکیم صاحب! میری اپنی بہنوں سے خصوصی گزارش ہے کہ وہ شرعی پردے پر آ جائیں جس طرح بے پردگی کی وجہ سے میرا گھر اجڑ گیا ہے اگر ہم سب پردہ کریں تو کبھی بھی کسی کا گھر نہ اجڑے۔

عجیب مایوسی

محترم حکیم صاحب! میں عجیب مایوسی کی حالت میں ہوں' پانچ وقت کی نمازی ہوں' میرے کان خراب ہیں آہستہ سنائی دیتا ہے جس کی وجہ سے میری شادی نہیں ہو رہی۔ زندگی تو تنہا گزارنی ہے میں نے بہت وظیفے کیے مگر کچھ نہ بنا۔ ماں باپ کو بھی کوئی پسند نہیں آتا۔

لوگ کہتے ہیں بندش ہے۔ مجھے بہت عجیب قسم کے خواب آتے ہیں سمجھ نہیں آتی کیا کروں' خودکشی حرام ہے' فتنوں سے ڈر لگتا ہے کوئی دعا کوئی وظیفہ بتا دیں کہ میرے دل و دماغ سے شادی نکل جائے۔ صبر آ جائے' میں بہت تھک گئی ہوں' کوئی وظیفہ بتا دیں کہ میرا مسئلہ حل ہو جائے۔ کوئی آزمودہ مجرب وظیفہ کہ کوئی رشتہ آ جائے جس سے سب راضی ہوں۔

میری عمر تو اب 33 سال ہوگئی ہے اب کوئی امید بھی نہیں۔ میں چاہتی ہوں کہ میرا وقت جلد گزر جائے اسی پریشانی سے میری نمازیں خراب ہو رہی ہیں۔ میری عبادت بھی' کوئی حل بتا دیں۔ میں شکل و صورت جسم سے بھی کم عمر دکھائی دیتی ہوں۔ خاصی پڑھی لکھی ہوں۔ میں اللہ کے قریب ہونا چاہتی ہوں۔ بہت تڑپ تڑپ کر روتی ہوں۔

محترم حکیم صاحب! میرے جینے کا کوئی مقصد نہیں ہے۔ میرے گھر میں سب بالغ ہیں۔ بھائی' بہن مگر ماں باپ کوئی توجہ نہیں دیتے' میرے ساتھ میری دوسری بہنوں کا بھی وقت گزر رہا ہے۔

میں نے اپنے رشتہ داروں سے ملنا جلنا چھوڑ دیا ہے۔ کبھی کبھی تو اتنی مایوسی ہوتی ہے کہ نعوذ باللہ اللہ سے شکوہ کرتی ہوں۔ عورت ذات اتنی گندی ہے کہ اس کیلئے عذاب ہی عذاب ہے۔ میں تو دن رات ایک ہی دعا کرتی ہوں کہ اے اللہ عورتوں کی تعداد کم کر دے۔

مذہبی لڑکیوں سے آج کل کوئی شادی کرنے کو تیار نہیں۔ صرف شادی شدہ لوگ شادی پر آمادہ ہیں وہ بھی بچے پیدا کرنے کیلئے۔ یہی اوقات ہے اس کی۔ میرے ان سوالوں کا جواب کسی کے پاس نہیں ہے خدا کے واسطے کوئی ایسا عمل بتا دیں کہ یہ خواہش ختم ہو۔ آخر یہ شادی کی خواہش لڑکیوں میں اللہ نے کیوں ڈال دی ہے؟ جب اس ملک میں شادی ہو ہی نہیں سکتی۔ ایمان والیوں کو قبول ہی نہیں کیا جاتا۔ تنہائی میں شدت سے خودکشی کی خواہش بڑھتی ہے۔ آخر میں کب مروں گی؟؟؟ (گستاخیوں کی معافی چاہتی ہوں)

(قارئین ابھی زندگی کے سلگتے خط آپ نے پڑھے، یقیناً آپ دکھی ہوئے ہوں گے۔ پھر آپ خود ہی جواب دیں کہ ان دکھوں کا مداوا کیا ہے؟)

رزق میں وسعت اور برکت کیلئے

ایک اللہ والے فرمانے لگے کہ ایک بندہ جو واقف کار تھا' میرے پاس آیا اس کو شدید مالی تنگی تھی۔ میں نے اس سے کہا گھر میں جب داخل ہو تو پہلے اونچی آواز کے ساتھ بسم اللہ الرحمٰن الرحیم پڑھ کر دائیاں پاؤں گھر میں داخل کر کے پھر السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہٗ کہے پھر نماز والا درود پاک پڑھے پھر سورۂ اخلاص پڑھے۔ کچھ عرصہ یقین کے ساتھ کرنے کے بعد ملا تو بتایا کہ اب تو میرا کروڑوں کا کاروبار چل رہا ہے۔ یہ عمل اس بندہ حقیر نے خود اپنے کانوں سے سنا ہے اور بندہ بھی اس پر عمل کرتا ہے۔ الحمدللہ فائدہ ہوا ہے۔ **(احمد علی' رائیونڈ)**

اگر جسم میں کہیں بھی درد ہو تو......!

جسم میں کہیں مثلاً پیٹ، پسلی، کندھا، ٹانگیں بازو کہیں بھی درد ہو تو 2 عدد ثابت کالی مرچ (گرم مصالحہ) والی پانی سے لیں چند منٹوں میں افاقہ ملے گا اگر پہلے دن آرام نہ آئے تو دو ایک روز اور استعمال کر لیں۔ میرا آزمودہ ہے۔ میں نے آج تک جس کسی کو بھی دیا اللہ نے اسے شفاء دی ہے۔ **(سعیدہ بلوچ، مظفر گڑھ)**

بوتل بند پانی بیماریوں کا گڑھ

عاطف علی، لاہور

بوتل بند پانی میں ایک جرثومہ کیمپائلو بیکٹیر یا پیدا ہوسکتا ہے جو غذائی سمیت کی ایک بڑی وجہ ہوتا ہے اس سمیت کی علامات میں معدے کا درد اور اسہال شامل ہیں اور بعض صورتوں میں یہ تکلیف معدہ وامعا کے خطرناک عوارض کی شکل اختیار کرسکتی ہے

یونیورسٹی آف ویلز (برطانیہ) کی ایک تحقیقی جماعت نے خدشہ ظاہر کیا ہے کہ بوتلوں میں بند معدنی پانی (منرل واٹر) غذائی سمیت (فوڈ پوائزنگ) کا ایک سبب ہوسکتا ہے اگرچہ معدنی پانی تیار کرنے والی کمپنیوں نے اس رائے سے اختلاف کیا ہے تاہم تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ برطانیہ میں ہونے والے غذائی سمّیت کے پچاس ہزار کیسوں میں سے چھ ہزار کا سبب بوتل بند پانی ہوسکتا ہے۔ تحقیق کے مطابق بوتل بند پانی میں ایک جرثومہ کیمپائلو بیکٹیر یا پیدا ہوسکتا ہے جو غذائی سمیت کی ایک بڑی وجہ ہوتا ہے اس سمیت کی علامات میں معدے کا درد اور اسہال شامل ہیں اور بعض صورتوں میں یہ تکلیف معدہ وامعا کے خطرناک عوارض کی شکل اختیار کرسکتی ہے۔

اچھی سماعت سے ذہنی صلاحیت میں اضافہ

سماعت اور بولنے کی خرابیوں کے ماہرین نے کہا ہے کہ سماعت سے محروم بچوں کو اگر ایک بار اچھی طرح سننے کا موقع مل جائے تو ان کے دماغی خلیے خود بخود متحرک ہوجاتے ہیں اور ان کی ذہنی صلاحیتیں عام بچوں جیسی نشوونما حاصل کرلیتی ہیں۔

ٹیکنالوجی کی ترقی سے اب ایسے آلات تیار ہوچکے ہیں جو ان بچوں کو ایک کامیاب اور معمول کی زندگی گزارنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ والدین، معالجین اور اساتذہ کو مل کر سماعت سے محروم بچوں کو بتدریج بولنے اور سیکھنے کی ترغیب دینی چاہیے۔ ان کی بے ربط پکاروں کو غور سے سننا چاہیے اور بڑی شفقت اور صبر کے ساتھ انہیں درست بولنے کی مشق کرانی چاہیے۔ ماہرین کے مطابق بچوں میں سماعت کی خرابی دو طرح کی ہوتی ہے موصلی اور حسی اعصابی۔ موصلی خرابی میں سماعت کے معاون آلات بہت مفید ثابت ہوتے ہیں جبکہ حسی اعصابی خرابی اور کانوں کے پردوں میں ارتعاش کی صلاحیت نہ ہونے کی وجہ سے سماعت کے معاون آلات کا استعمال دشوار ہوتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ والدین کو پہلے چھ ماہ کے دوران اپنے بچوں کا بغور جائزہ لینا چاہیے۔ اگر وہ والدین کی آوازوں پر ردعمل ظاہر نہیں کرتے تو فوراً ماہرین سماعت سے رجوع کرنا چاہیے۔ ایسے بچوں کو اشاروں کی زبان سکھانے کی بجائے تدریجاً بولنے کی ترغیب اور تربیت دی جانی چاہیے۔

صبح کی ورزش سے نیند بہتر

امریکہ میں کیے گئے ایک تحقیقی مطالعے میں یہ نتیجہ اخذ کیا گیا ہے کہ ماہواری بند ہوجانے کے بعد (مینو پاز: سن یاس) نیند کے آنے میں وقت محسوس ہونے لگے تو اس کا حل ورزش ہے لیکن اس تحقیق میں شریک ایک محقق کا کہنا ہے کہ نیند کے گہرے ہونے یا نہ ہونے کا انحصار اس بات پر ہے کہ کتنی ورزش کی گئی ہے اور کس وقت کی گئی ہے۔ تحقیق کرنے والوں کا مشاہدہ یہ ہے کہ جو عورتیں ہفتے کے سات دن صبح کے وقت درمیانی شدت کی ورزش کم از کم آدھے گھنٹے تک کرتی ہیں انہیں اس سے کم ورزش کرنے والی خواتین کے مقابلے میں نیند آنے میں کم وقت ہوتی ہے۔ اس کے برعکس جو خواتین یہی ورزشیں شام کے وقت کرتی رہی تھیں ان کیلئے نیند آنے یا اس کے گہرے ہونے کے معاملے میں کوئی بہتری واقع نہیں ہوئی تھی۔ تحقیق کرنے والوں نے اس سے یہ نتیجہ نکالا کہ صبح کی ورزش شام کی ورزش کے مقابلے میں ان اعصاب پر بہتر انداز سے اثر انداز ہوتی ہے کہ جن سے نیند اچھی اور گہری آتی ہے۔

وظیفے کی برکت سے زندگی سنور گئی

السلام علیکم حکیم صاحب! میں نے اپنے شوہر کے انتہائی رویے کیلئے آپ سے پوچھا تھا، وہ چھوٹی چھوٹی بات پر بہت زیادہ لڑائی کرتے تھے فوراً ہی بات طلاق پر لے آتے تھے، لیکن جب غصہ اترتا تھا تو کہتے کہ مجھے پتا نہیں چلتا۔ مجھے لگتا ہے میرے اوپر کسی نے کچھ کردیا ہے۔ آپ نے مجھے یہ وظیفہ دیا تھا۔ درود ابراہیمی اول آخر گیارہ مرتبہ یَا لَطِیْفُ یَا وَدُوْدُ گیارہ تسبیح ہر تسبیح کے بعد ایک کالی مرچ دم کرنی ہے پھر ان گیارہ مرچوں کو آگ پر جلا دینا، پانی بھی دم کرنا ہے۔ حکیم صاحب اس وظیفے کی برکت سے میرے شوہر کا رویہ بالکل تبدیل ہوگیا ہے اور اب ہم الحمدللہ خوش وخرم زندگی گزار رہے ہیں۔ (نوشین ارشد، گوجرانوالہ)

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کردے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کے لئے مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔ سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلاتعداد اَللّٰھُمَّ رَبَّنَا مَالِکَنَا کا ورد اول وآخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔ جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ ''آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہوکر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کررہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سو فیصد اس پریشانی سے نکل گیا/گئی ہوں'' یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آجائے۔ شروع میں تصور بناتے ہوئے آپکو مشکل ہوگی لیکن بعد میں آپ پر جب اسکے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کردیگا۔ مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

مراقبے سے فیض پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میری عبقری سے ملاقات 3 سال قبل ہوئی۔ شروع دن سے ہی یہ رسالہ بہت زبردست ہے۔ حکیم صاحب مجھے چکر، متلی، سانس بند ہونا کی بیماریاں تھیں۔ میں نے بہت سے ڈاکٹروں اور حکیموں سے علاج کروائے لیکن وقتی طور پر فائدہ ہوتا تھا بعد میں پھر وہی حالت ہوجاتی تھی۔ میں نے پھر ایک دفعہ عبقری رسالے میں مراقبے کا عمل دیکھا اور پورے یقین کے ساتھ مسلسل کچھ عرصہ کیا۔ حکیم صاحب اللہ کا شکر ہے کہ چکر، متلی، سانس بند ہونے کی بیماری تو جیسے تھی ہی نہیں۔ اللہ کا شکر ہے کہ اب میں بالکل ٹھیک ہوں۔ حکیم صاحب مراقبے کا عمل کرنے سے میری بے شمار روحانی بیماریاں بھی ٹھیک ہوگئیں ہیں۔ اب میں خشوع وخضوع کے ساتھ نماز پڑھتی ہوں اور ہر وقت زبان پر ذکر جاری رہتا ہے۔ حالانکہ مراقبے کا عمل کرنے سے پہلے میں ایسی نہ تھی۔ (مزمل شفیق، لاہور)

نماز سے ہپناٹزم اور ٹیلی پیتھی تک

ایم صادق، دکی بلوچستان

آسن کا نعم البدل نماز میں سجدہ ہے جس میں نقصان تو کوئی نہیں لیکن مذکورہ فوائد حاصل کیے جاسکتے ہیں کیونکہ سجدے کی حالت میں بھی خون کا بہاؤ سر کی طرف ہوتا ہے مطلب نماز میں سرش آسن کے فوائد بغیر کسی نقصان کے حاصل کرلیتا ہے

اسلام دنیا کا واحد مذہب ہے جسے جس ترازو میں تولا گیا تو یہ الحمدللہ پورا اترا' مسلمان اس لیے نماز نہیں پڑھتا کہ اس میں سائنسی تحقیق کے مطابق فوائد ہیں' روزہ اس لیے نہیں رکھتا کہ میڈیکل سائنس نے اس کے بے شمار فوائد بتائے بلکہ مسلمان تو ہر حکم کو اللہ تعالیٰ کا حکم سمجھ کر کرتا ہے۔ لیکن یہ تو حق ہی کا خاصہ ہے کہ جو اسے اپناتا ہے اسے دنیا و آخرت دونوں میں کامیاب کردیتا ہے۔ احکام اسلام کے سائنسی فوائد کے موضوع پر بے شمار کتابیں لکھی جاچکی ہیں۔ آج علم یکسوئی کا ایک ادنیٰ طالب علم احکام اسلام میں یکسوئی کی چند جھلکیاں ڈھونڈ کر لایا ہے تو سب سے اسلام کی بنیادی رکن نماز کا ذکر کرتے ہیں۔

ماہرین علم یکسوئی بتاتے ہیں کہ ارتکاز توجہ کی کوئی بھی مشق کرنی ہو تو اس سے پہلے سانس کی مشق یا لمبی لمبی سانس لینی چاہیے جس سے انسان یکسو ہوجاتا ہے گویا یکسوئی کی مشق کرنے سے پہلے مشق کیلئے یکسو ہونا چاہیے غور کیا جائے تو اسلام نماز سے پہلے وضو کا حکم دیتا ہے اور یہ سائنسی تحقیق سے ثابت ہوچکا ہے کہ وضو سے انسان یکسو ہوجاتا ہے۔ گویا ایک مسلمان یکسوئی کی ایک مشق کرنے سے پہلے یکسوئی حاصل کرنے کے قانون سے صدیوں پہلے آگاہ ہوچکا ہے اب دوسرا مرحلہ نماز کا آتا ہے نماز تو سبحان اللہ یکسوئی کا مکمل نصاب ہے۔

ارتکاز توجہ (یکسوئی) کے تمام ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ کامیاب مشق وہی ہے جس میں انسان اپنی نگاہ کے ساتھ ساتھ توجہ و خیال کو بھی ایک نقطہ پر مرکوز کرے۔ مثلاً مشق شمع بنی کی ہو آئینہ بنی کی ہو یا سورج بنی اس میں شمع سورج یا آئینہ پر ٹکٹکی باندھ کر آنکھیں جھپکنے کے ساتھ ساتھ اس بات کی بھی ممانعت ہے کہ توجہ ادھر ادھر بھٹکی نہ ہو اب غور کیا جائے تو کامیابی کا یہ قانون نماز سے اخذ شدہ ہے۔ نماز میں قیام کی حالت میں نگاہ سجدے کی جگہ پر مرکوز کی جاتی ہے اور رکوع میں پاؤں کی پشت کو دیکھا جاتا ہے اور سجدے میں ناک کو اور اس کے ساتھ ساتھ تمام تر توجہ نمازی نماز پر مرکوز کردیتا ہے کہ وہ کیا پڑھ رہا ہے۔

یکسوئی کی مشقوں میں ایک شرط اور بھی ہے وہ یہ ہے کہ عامل جس پوزیشن میں بیٹھ جائے تو کمر اور گردن ایک سیدھ میں ہونی چاہیے اور ہلنے جلنے کی ممانعت ہے اس لیے کہ اس سے اس کی توجہ میں خلل پڑ جاتا ہے اب ذرا اس حدیث پر غور کیا جائے۔

''حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کی والدہ ام رومان رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ میں ایک مرتبہ نماز پڑھ رہی تھی نماز میں ادھر ادھر جھکنے لگی حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے دیکھ لیا تو مجھے اس زور سے ڈانٹا کہ میں (ڈر کی وجہ سے) نماز توڑنے کے قریب ہوگئی پھر ارشاد فرمایا کہ میں نے حضور نبی کریم ﷺ سے سنا ہے کہ جب کوئی شخص نماز میں کھڑا ہو تو اپنے بدن کو بالکل سکون سے رکھے۔ یہود کی طرح ہلے نہیں' بدن کے تمام اعضاء کا نماز میں بالکل سکون سے رہنا نماز کے پورا ہونے کا جز ہے۔'' گویا کامیابی کا یہ قانون نماز سے اخذ شدہ ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ ماہرین فن یکسوئی کے طالب علم کو مشقوں کے دوران مقوی دماغ اشیاء کھانے کی تلقین کرتا ہے کہ دماغ میں ضعف پیدا نہ ہو۔ اس کیلئے ماہرین یوگ نے ایک آسن بتائی جس کا نام ہے سرش آسن۔ اس آسن میں انسان سر کے بل کھڑا ہوتا ہے اس آسن کے دو فوائد بتائے جاتے ہیں ایک تو اس میں انسانی دماغ میں واقع غدود پینیل گلینڈ جسے چھٹی حس بھی کہا جاتا ہے پر دباؤ پڑتا ہے جس کے نتیجے میں آہستہ آہستہ یہ غدود بیدار ہوجاتے ہیں کہ یکسوئی مشقوں کا مقصد یہی ہے۔

دوسرا فائدہ یہ ہے کہ اس آسن کے دوران خون کا بہاؤ انسان کے سر کی طرف ہوجاتا ہے۔ جس سے انسان کا دماغ طاقتور ہوجاتا ہے اس آسن کے اور بھی بہت سے فوائد ہیں لیکن یہ آسن جتنا فائدہ مند ہے اتنی ہی خطرناک بھی ہے کیونکہ اس میں ذرا سی بے احتیاطی سے انسان کی گردن کو نقصان پہنچ سکتا ہے اس لیے ماہرین یوگ یہ آسن چند سیکنڈ سے زیادہ کرنے کی اجازت نہیں دیتے۔

لیکن غور کیا جائے تو اس آسن کا نعم البدل نماز میں سجدہ ہے جس میں نقصان تو کوئی نہیں لیکن مذکورہ فوائد حاصل کیے جاسکتے ہیں کیونکہ سجدے کی حالت میں بھی خون کا بہاؤ سر کی طرف ہوتا ہے مطلب نمازی نماز میں سرش آسن کے فوائد بغیر کسی نقصان کے حاصل کرلیتا ہے۔ اب نماز کے آخری ارکان دونوں طرف سلام پھیرنا پر غور کیا جائے تو یہ یکسوئی کیلئے حیرت انگیز فوائد رکھتا ہے مثلاً یکسوئی کی جتنی بھی مشقیں ماہرین نے ذکر کی ہیں ان تمام کا مقصد انسانی دماغ میں واقع دو غدود پینیل گلینڈ جو کہ ہمارے ناک سے ایک انچ اوپر واقع ہیں اور پچوٹری گلینڈ جو کہ دماغ کمین بیچ میں واقع ہیں' بیدار کرنے کیلئے کی جاتی ہیں تو نماز میں صرف سلام پھیرنے ہی کو دیکھا جائے تو یہ چیز واقع ہوجاتی ہے جب نمازی دائیں طرف سلام پھیرتا ہے تو پینیل گلینڈ پر دباؤ پڑ جاتا ہے اور جب نمازی بائیں طرف سلام پھیرتا ہے تو پچوٹری گلینڈ پر دباؤ پڑتا ہے۔

قارئین کرام! یہ صرف سنی سنائی باتیں نہیں ہیں نماز سے یہ تمام فوائد حاصل ہوسکتے ہیں بشرطیکہ ہم نماز کے حقوق کا خیال رکھیں۔

نماز اللہ تعالیٰ کا بہت بڑا حکم ہے باقی تمام احکام زمین پر اترے اور نماز کیلئے رسول کریم ﷺ کو عرش پر بلایا گیا نماز کفر اور اسلام میں فرق واضح کرتی ہے۔ نماز رسول کریم ﷺ کی آنکھوں کی ٹھنڈک ہے اور روز قیامت سب سے پہلے نماز کے بارے میں پوچھا جائیگا۔ اتنے بڑے حکم سے صرف یکسوئی حاصل ہوجائے تو یہ بہت چھوٹی سی بات ہے۔ اس حکم کے تمام فوائد احاطہ تحریر میں لانا احقر کے بس کی بات نہیں۔

جوڑوں کے درد کیلئے

صبح شام چاول کے چمچ میں شہد بھر کر دار چینی چائے والی چھوٹی چمچ بھر کر ڈال دیں اور اسے ہلا کر پی لیں۔ دن میں یہ عمل دو دفعہ صبح و شام کریں۔ انشاء اللہ 40 دن بعد خاطر خواہ اضافہ ہوگا۔

ہائی بلڈ پریشر کیلئے

نماز فجر کے بعد پانی کا گلاس بھر کر سامنے رکھ لیں اور ایک دفعہ سورۂ یٰسین شریف پڑھ کر تین دفعہ اس پر دم کریں اس کے بعد تین دفعہ سورۂ فاتحہ پڑھ کر دم کر کے اس پانی کو پی لیں۔ انشاءاللہ 40 روز بعد ہائی بلڈ پریشر میں خاطر خواہ کمی ہوگی۔ **(ایک بندہ خدا' واہ کینٹ)**

ڈاکٹر ابراہیم' فیصل آباد

کیا آپ تشنج کے بارے جانتے ہیں؟

عضلات کے لوچ میں اس تبدیلی کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہاتھوں پیروں میں اکڑن پیدا ہوجاتی ہے اور نقل وحرکت محدود ہونے لگتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ معمول کے کام مثلاً چلنا' کھانا پینا' سونا وغیرہ مشکل ہوجاتا ہے۔ اس حالت کے دوران اکثر اچانک ایسی عضلاتی اینٹھن ہوتی

تشنج بذات خود کوئی بیماری نہیں۔ دراصل یہ ایک اصطلاح ہے جو ایک یا ایک سے زیادہ ایسی علامات کے بیان کیلئے استعمال ہوتی ہے جو اعصابی بدنظمی یا حرام مغز کی چوٹ یا خرابی کے نتیجے میں ظاہر ہوتی ہیں۔

فنی اصطلاح میں تشنج کی وضاحت یوں کی جاسکتی ہے کہ یہ عضلات کے لوچ میں غیرمعمولی تبدیلی ہے۔

عضلات کے لوچ میں اس تبدیلی کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہاتھوں پیروں میں اکڑن پیدا ہوجاتی ہے اور نقل وحرکت محدود ہونے لگتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ معمول کے کام مثلاً چلنا' کھانا پینا' سونا وغیرہ مشکل ہوجاتا ہے۔ اس حالت کے دوران اکثر اچانک ایسی عضلاتی اینٹھن ہوتی ہے جو شدید تکلیف دہ بن جاتی ہے۔

تشنج کی ایک شکل مضاعف تصلب بھی ہے۔ یہ بیماری حرام مغز کی نسوں کے گرد حفاظتی نخاعی غلاف کو نقصان پہنچنے سے ہوتی ہے۔ حرام مغز کو چوٹ پہنچنے یا حرام مغز میں خرابی بھی تشنج کا باعث بنتی ہے جو لوگ فالج کے مریض ہوتے ہیں یا جنہیں پیدائش کے وقت سے دماغی فالج ہوتا ہے وہ بھی تشنج کی زد میں آجاتے ہیں تاہم تشنج کی اصل حقیقت کو ابھی تک پوری طرح نہیں سمجھا جاسکا ہے۔

تشنج کی وجہ سے اعضا میں اکڑن ایک عام علامت ہے جس کے باعث معمول کی سرگرمی متاثر ہوتی ہے اور ہاتھ سے چھوٹے موٹے کام کرنا پیروں سے چلنا بھی مشکل ہوجاتا ہے۔

تشنج میں اکثر عضلاتی اینٹھن شدید ہوجاتی ہے اور اس پر قابو پانا مشکل ہوجاتا ہے۔ یہ کیفیت معمولی باتوں سے بھی ہوجاتی ہے مثلاً کھانسی' چھینک' جلد کی سوزش یا مثانے کا بھرجانا۔ یہ کیفیت رات کے دوران زیادہ تکلیف دہ ہوتی ہے۔

تشنج کی شدت مختلف لوگوں میں مختلف ہوتی ہے اور یہ شدت مختلف دنوں میں کم زیادہ ہوسکتی ہے۔ بعض لوگوں کو یہ تکلیف کبھی کبھی اور خفیف ہوتی ہے جب کہ دوسروں پر اس کے اثرات دوررس اور شدید ہوتے ہیں۔ ہاتھوں پیروں کو حرکت دینا اور پھیلانا مسئلہ بن جاتا ہے۔ بعض اوقات عضلات کی اینٹھن اس قدر شدید ہوتی ہے کہ مریض بستر یا وہیل چیئر سے گرجاتا ہے۔

تشنج کے مریضوں کو اکثر جسمانی مسائل کے ساتھ ساتھ جذباتی مسائل بھی درپیش ہوتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ جب انسان اپنے روزمرہ کے کام کرنے سے بھی معذور ہوجائے تو اس پر بے چارگی اور مایوسی کے احساس کا غلبہ ایک فطری بات ہے جب یہ لوگ باہر آجا نہیں سکتے تو وہ یوں محسوس کرتے ہیں گویا دنیا سے کٹ گئے ہیں۔ رشتے دار اور احباب اکثر ان کی اس کیفیت اور احساس کو سمجھ نہیں پاتے اور ان کا رویہ مریض سے ہمدردانہ نہیں ہوتا جس کا مریض پر مزید برا اثر پڑتا ہے۔

تشنج کے مریض کو اس تکلیف سے افاقہ حاصل کرنے کے سلسلے میں اعصابی امراض کے ماہرین' مالشی معالجہ کرنے والوں' درد کا علاج کرنے والوں' نرسوں اور عزیزوں' دوستوں سب ہی کی مدد درکار ہوتی ہے لیکن بہتر ہوگا کہ مریض کو اس بیماری کے بارے میں تفصیلی معلومات فراہم کی جائیں تاکہ وہ خود اپنی تھوڑی بہت مدد کرسکے۔ اس طرح مریض میں خود اعتمادی پیدا ہوگی اور بے چارگی کا احساس کم ہوگا۔

تشنج کے علاج کے سلسلے میں دواؤں کے علاوہ مالشی معالجہ اور اٹھنے بیٹھنے کے انداز کو بھی کافی دخل ہے۔ مالشی معالجے کے ذریعے سے اینٹھن کے دوران ہونے والے درد کی شدت کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے اور ہاتھ پیر کھلتے ہیں۔ نیز کمزور یا مفلوج عضلات کی سختی کو روکنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ آبی معالجہ (پانی کے اندر ورزش) بھی تشنج کے بعض مریضوں کی تکلیف کو کم کرتا ہے۔

رات میں تشنج کے باعث اکثر سونے کا انداز یا پوسچر ہوتا ہے یہ انداز بگڑ جائے تو تکلیف شروع ہوجاتی ہے۔ سونے کے صحیح پوسچر نیز وہیل چیئر پر بیٹھنے کے پوسچر کے بارے میں اپنے معالج سے مشورہ ضرور کریں کیونکہ تشنج کے دورے سے بچنے کے سلسلے میں جسم کا صحیح انداز نشست و برخاست بہت اہمیت رکھتا ہے۔

میتھی حسن اور جمال کیلئے

میتھی قدرت کی جانب سے بنی نوع انسان کیلئے عظیم تحفہ ہے۔ اس کا باقاعدہ استعمال جسم کو صحت مند رکھتا ہے۔ میتھی کے پتے چٹ پٹی خوشبو کی وجہ سے رغبت سے کھائے جاتے ہیں۔ یہ تاثیر میں قبض کشاء ہوتے ہیں۔ جن لوگوں کا ہاضمہ خراب رہتا ہے بھوک نہیں لگتی' غذا ہضم ہونے کے بجائے معدے اور انتڑیوں میں گلتی سڑتی رہتی ہے ان کیلئے میتھی کا استعمال ان علامتوں کو رفع کرنے کا موجب بنتا ہے۔ میتھی کے پتے ابالنے کے بعد ہلکا سا بھون کر کھائیں تو صفراء کی زیادتی ختم ہوکر طبیعت ہشاش بشاش ہوجاتی ہے۔ آنکھوں کی پیلی رنگت' کڑوا ذائقہ اور دل خراب ہونے کی کیفیت ختم ہوجاتی ہے' پاخانہ کھل کر آتا ہے یوں مریض کو خود کو تروتازہ اور ہلکا پھلکا محسوس کرتا ہے۔ جن لوگوں کو منہ کے اندر رخساروں' زبان کے نیچے یا ہونٹوں کی اندرونی سطح پر چھالے بن جاتے ہیں انہیں میتھی پکا کر کھانی چاہیے۔

سر کے بالوں کیلئے میتھی میں بہت سی خوبیاں پنہاں ہیں۔ خواتین کیلئے یہ خاص نسخہ ہے کہ میتھی کو اچھی طرح دھوکر تھوڑے پانی میں کچھ دیر تک بھگوئے رکھیں تاکہ نرم ہوجائیں۔ پھر ان کو صاف سل پر یا مکسر میں ڈال کر بالکل میدہ بنالیں۔ غسل کرنے سے پہلے اس تازہ میدے کو سر میں بالوں کی جڑوں اور بالوں کے اوپر لگائیں ایک گھنٹہ کے بعد سر کو اچھی طرح دھولیں۔ بالوں کو کھلے پانی سے خوب کھنگالیں تاکہ سارا مواد نکل جائے۔ میتھی میں ایک نیچرل کنڈیشنر پایا جاتا ہے جو بالوں کو نرم ملائم اور خوبصورت کرتا ہے۔ اسی طرح اسی میتھی کے میدے کو رات کو سونے سے پہلے پورے چہرے پر لگائیں اور تھوڑی دیر بعد نیم گرم پانی سے چہرے کو دھولیں صبح اٹھنے پر آپ کی جلد تروتازہ نظر آئیگی۔ **(اقتباس: عبقری فائل 1)**

ع،م چوہدری

درود شریف سے اندھیرا اُجالے میں بدلیں

اگر کسی شدید قسم کی بیماری میں مبتلا مریض کے سرہانے اس درود پاک کو سو مرتبہ پڑھا جائے اور اس کے بعد نبی اکرمؐ کے واسطہ سے اللہ تعالیٰ سے اسکی بیماری سے صحت یابی کیلئے اللہ سے انتہائی عاجزی سے دعا کریں تو اللہ بحُرمت رسول اکرمؐ دعا قبول فرمائینگے

اندھیرا اجالے میں بدلنے کیلئے

جب بھی رنج وملال ہو یا کوئی مصیبت آجائے تو فوراً اس درود پاک کو پڑھنا چاہیے انشاء اللہ تمام مصیبتیں منٹوں میں ختم ہوجائیں گی' اندھیرا اجالے میں بدل جائے گا۔ زحمت رحمت میں تبدیل ہوجائے گی۔

یہ درود شریف نہایت ہی زود اثر ہے۔ فی الحقیقت اگر صدق دل سے پڑھ کر پہاڑ کی طرف انگلی سے اشارہ کیا جائے تو پہاڑ فوراً ٹکڑے ٹکڑے ہوجائے گا۔ اللہ تعالیٰ نے اس درود پاک میں اس سے بھی کہیں زیادہ طاقت رکھی ہے۔

کسی اہم معاملہ میں کامیابی چاہنے والا کسی بلا میں گرفتار شخص اس درود شریف کو چار ہزار چار سو چوالیس مرتبہ پڑھے اللہ تعالیٰ اس کی مراد اور مطلب براری اس کے حسب منشاء کردے گا۔ انشاء اللہ۔

جو شخص روزانہ اکتالیس یا ایک سو بار یا زیادہ بار اس کی پابندی کرے گا تو اللہ تعالیٰ اس کے غم واندوہ' دکھ اور بے چینی دور فرمادینگے۔ زمانہ کے حوادث سے اسے محفوظ رکھیں گے' بھوک اور فقر کی ہلاکتوں سے بچائیں گے' جو شخص ایک مجلس میں گیارہ بار پڑھے گا گویا اس پر رزق آسمان سے اتر رہا ہے اور زمین سے اگتا ہے۔

حضرت امام دینوری رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ جو اس درود پاک کو ہر نماز کے بعد روزانہ گیارہ مرتبہ پڑھے گا اس کا رزق کبھی منقطع نہیں ہوگا اور جو روزانہ سو بار پڑھے گا وہ اپنے مطلوب کو حاصل کریگا۔

ہزار بار پڑھنا قید سے رہائی کیلئے نافع ہے دشمنوں کے خوف کی وجہ سے گھر سے باہر نہ نکل سکتا ہو تو اس کو چار ہزار مرتبہ پڑھے۔ خواہ دن میں یا رات میں لیکن پڑھے ایک ہی مجلس میں درمیان میں بات چیت نہ کرے۔ انشاء اللہ دشمن سے خلاصی پائے گا۔ درود پاک یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ صَلٰوۃً کَامِلَۃً وَّسَلِّمْ سَلَامًا تَامًّا عَلٰی سَیِّدِنَا وَمَوْلٰنَا مُحَمَّدِ نِ الَّذِیْ تَنْحَلُّ بِہِ الْعُقَدُ وَتَنْفَرِجُ بِہِ الْکُرَبُ وَتُقْضٰی بِہِ الْحَوَائِجُ وَتُنَالُ بِہِ الرَّغَآئِبُ وَحُسْنُ الْخَوَاتِمِ وَ یُسْتَسْقَی الْغَمَامُ بِوَجْھِہِ الْکَرِیْمِ وَعَلٰی آلِہٖ وَصَحْبِہٖ فِیْ کُلِّ لَمْحَۃٍ وَّنَفَسٍ بِعَدَدِ کُلِّ مَعْلُوْمٍ لَّکَ یَااَللّٰہُ یَااَللّٰہُ یَااَللّٰہُ

اگر کوئی چیز گم ہوجائے

اگر کسی شخص کی کوئی چیز گم ہوگئی ہو تو اسے چاہیے کہ رات سوتے وقت اس درود پاک کو گیارہ سو مرتبہ پڑھے۔ انشاء اللہ خواب میں گم شدہ چیز کے بارے میں اشارہ ہوجائے گا۔ ایسے ہی اگر کوئی شخص کسی ویرانے میں یا غیر ممالک میں بے یارومددگار ہو تو اسے چاہیے کہ اس درود پاک کو بعد نماز فجر گیارہ سو مرتبہ پڑھے تو انشاء اللہ پردہ غیب سے مشکل حل ہوگی۔ درود پاک یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا وَمَوْلٰنَا مُحَمَّدٍ عَدَدَ مَا

ہر قسم کی بیماری سے نجات

کَانَ وَمَا یَکُوْنُ وَعَدَدَ مَا اَظْلَمَ عَلَیْہِ اللَّیْلُ وَ اَضَآءَ عَلَیْہِ النَّھَارُ۔

اگر کسی شدید قسم کی بیماری میں مبتلا مریض کے سرہانے اس درود پاک کو سو مرتبہ پڑھا جائے اور اس کے بعد نبی اکرم ﷺ کے واسطہ سے اللہ تعالیٰ سے اسکی بیماری کی صحت یابی کے لئے اللہ سے انتہائی عاجزی سے دعا کریں تو اللہ بحُرمت رسول اکرم ﷺ دعا قبول فرمائیں گے۔

اگر کوئی اس درود پاک کا ورد ہر نماز کے بعد رکھے گا وہ ذلت سے نکل کر عظمت میں آجائے گا۔ اگر کسی حاکم یا کسی افسر کے پاس جائے گا تو وہ عزت کرے گا۔ درود شریف یہ ہے۔

بری عادت سے چھٹکارا پانے کیلئے

اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِکْ عَلٰی حَبِیْبِکَ الْمُصْطَفٰی وَعَلٰی اٰلِہٖ وَسَلِّمْ.

اگر کوئی شخص بری عادات اور گناہ ومعصیت میں بری طرح پھنس جائے اور چھٹکارا پانے کی کوئی صورت نظر نہ آتی ہو تو اسے چاہیے کہ اس درود شریف کو روزانہ ۱۲۱ مرتبہ پڑھا کرے یا لکھ کر پلایا جائے یا تعویذ بنا کر دیا جائے انشاء اللہ بری عادات سے چھٹکارا مل جائے گا۔ درود پاک یہ ہے:۔

روزگار میں ترقی کیلئے

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰی اٰلِہٖ وَ صَحْبِہٖ وَسَلِّمْ تَسْلِیْمًا کَثِیْرًا طَیِّبًا مُّبَارَکًا فِیْہِ جَزِیْلًا دَائِمًا • بِدَوَامِ مُلْکِ اللّٰہِ

صاحب مطالع المرات فرماتے ہیں کہ اگر کوئی شخص اس درودِ پاک کو روزانہ گیارہ مرتبہ ورد کے طور پر پڑھا کرے تو اس کے روزگار میں دن بدن ترقی ہوگی۔ حاسدوں اور دشمنوں کے شر سے محفوظ

درود شریف کی فضیلت

میری بیٹی کا بڑا آپریشن تھا۔ ڈاکٹروں نے اس کی حالت دیکھ کر جواب دے دیا تھا۔ میں نے اس کے پاس جانا تھا جب میں گھر سے چلی تو میں نے درود شریف کا ورد جاری کردیا دوران آپریشن بھی میں مسلسل درود شریف پڑھتی رہی اور اللہ سے دعا کرتی رہی۔ درود شریف کی برکت سے میری بیٹی اور اس کی بیٹی بالکل صحیح سلامت آپریشن تھیٹر سے باہر آگئیں۔ اللہ نے میری بیٹی کو درود شریف کی برکت سے نئی زندگی دی۔ وہ درود شریف یہ ہے:۔

صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی مَحَمَّدٍ

صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَآلِہٖ وَسَلَّمُ

(نذیر بیگم' بھلوال)

لاعلاج زخم کا علاج

السلام علیکم حکیم صاحب! میرے دوست کو ایک زخم تھا' بڑی مدت کا تھا اس سے ہر وقت خون رستا رہتا تھا۔

بڑے بڑے ڈاکٹروں کو چیک کروایا' انہوں نے آپریشن کا مشورہ دیا۔ عبقری میں ایک دفعہ چھپا تھا کہ جو وتر کی پہلی رکعت میں سورۂ نصر دوسری میں سورۂ الھب اور تیسری میں سورۂ اخلاص پڑھے اس کے زخم وغیرہ ٹھیک ہوجاتے ہیں۔ میرے دوست نے مجھے بتایا کہ میں نے باقاعدگی سے پڑھنا شروع کردیا۔ آہستہ آہستہ میرے زخم سے خون رسنا ختم ہوگیا اور اب تقریباً وہ زخم ٹھیک ہوچکا ہے۔ **(عبداللہ' سرگودھا)**

مسافران آخرت

تسبیح خانے کے خادم محمد امتیاز کی خالہ اور پھوپھی۔ عبدالودود صاحب کی والدہ۔ سرفراز صاحب کی والدہ۔ قاری منیر صاحب کے سسر اور حکیم محمد اصغر سراج کے خالو قضائے الٰہی سے وفات پاگئے ہیں۔ **قارئین سے ایصال ثواب کی درخواست ہے۔**

کسی شکستہ دل کی دل جوئی کرنا

(داعی اسلام حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہٗ پھلت)

باپ نے بیٹے سے یہ واقعہ سنا تو اپنے چھوٹے بیٹے کو بلایا اور بولا زندگی میں ہم سے کوئی نیک کام نہیں ہوسکا اب جاؤ ٹیکسی کرا کے لاؤ میں کل تک گاؤں گاؤں جا کر ان کی برادری کا کوئی آدمی تیار نہ ہوا تو پھر تم دونوں کا نکاح ان کی لڑکیوں سے کردوں گا

بڑے بیٹے نے اپنے والد کو آکر بتایا کہ ''غریب مزدور کی دونوں لڑکیوں کے سسرال والوں نے ایک روز قبل بارات لے کر آنے سے منع کردیا۔ شادی کو ابھی دو روز باقی تھے کہ کسی حاسد رشتہ دار نے غریب مزدور کی دونوں لڑکیوں کے سسرال میں جا کر جھوٹ بولا کہ لڑکیاں دوسرے لڑکوں سے شادی کرنا چاہتی ہیں اور ان کی مرضی کے خلاف یہاں شادی کرنے پر خودسوزی کیلئے تیار ہیں۔ سسرال والوں نے ایک روز قبل بارات لے کر آنے سے منع کردیا' غریب مزدور نے اب رشتہ داروں کو بلا لیا تھا' شادی کی سب تیاریاں کتنی مشکل سے کی تھیں' بے چارہ ہچکیوں سے رو رہا تھا۔

باپ نے بیٹے سے یہ واقعہ سنا تو اپنے چھوٹے بیٹے کو بلایا اور بولا زندگی میں ہم سے کوئی نیک کام نہیں ہوسکا اب جاؤ ٹیکسی کرا کے لاؤ میں کل تک گاؤں گاؤں جا کر ان کی برادری کو مناؤں گا اور اگر انکی برادری کا کوئی آدمی تیار نہ ہوا تو پھر تم دونوں کا نکاح ان کی لڑکیوں سے کردوں گا' بتاؤ تم دونوں تیار ہو' دونوں لڑکوں نے کہا اس کی عزت کیلئے ہم دونوں تیار ہیں' غریب بہشتی مزدور کے پاس جا کر اس نے اپنا ارادہ ظاہر کیا اور پورے دن کبھی اس گاؤں میں کبھی اس گاؤں میں' لوگوں کی خوشامد کرتا' رات بارہ بجے ایک بیوہ کے دو جوان بیٹوں کا پتہ لگا' جا کر ان کو اٹھایا ان کا گھر بنوانے' ان کی شادی کا سارا خرچ خود اٹھانے کا وعدہ کیا' دونوں لڑکے بہت نیک اور پڑھے لکھے تھے' لڑکیاں بھی قرآن اور بہشتی زیور پڑھی ہوئی اور نیک تھیں' پہلے رشتے ان کے جوڑ کے نہیں تھے' صبح گیارہ بجے اس مزدور کے گھر پہنچے' خوش خوش نکاح اور رخصتی ہوئی یہ سب تگ و دو کرنے والا گاؤں کا بہت بدنام سمجھا جانے والا ایک انسان تھا۔ بات بات پر گالیاں دینا' دین نماز روزہ سے دور' اس کو مسجد کے دروازہ تک لانا لوہے کے چنے چبانا تھا' ہر آدمی اس کی سخت مزاجی سے ڈرتا تھا' لوگوں کی نگاہ میں یہ بات نہ تھی کہ حکیم وخبیر خالق کائنات نے ایسے بدنام زمانہ انسان کے اندر بھی کیسے کیسے جوہر چھپا رکھے ہیں جو کام گاؤں کے بڑے صاحب خیر اور صاحب علم نہ کرسکے اس کو اس گئے گزرے سمجھے جانے والے انسان نے کر دکھایا۔

اس حقیر کو بار بار یہ خیال ہوتا ہے اور ایک بار اس سے پیشکش بھی کی تھی کہ زندگی میں جو بھی نیکیاں مجھ سے ہوئی ہیں وہ سب تم لے لو اور اپنا یہ کام مجھے دیدو اس حقیر کا گمان ہے کہ یہ کام اس نے بس ایک غریب پر ترس کھا کر اس کی عزت بچانے کیلئے کیا اس میں نام ونمود کا خیال اس کے فہم کی بات بھی نہ تھی۔ اللہ کو اس کی یہ نیکی ایسی پسند آئی کہ آج وہ پکا نمازی ہے جو تہجد گزار ہے اور شاید ہی اس کی کوئی جماعت چھوٹتی ہو۔ کسی مجبور بے بس کے کام آنا' کسی کا عیب چھپانا' کسی کی عزت بچانا' کسی شکستہ دل کی دل جوئی کرنا' بلاشبہ ایسی نیکیاں ہیں کہ قدردان رب کائنات کے بازار میں ان کی کیا قیمت لگ جائے کوئی اندازہ نہیں کرسکتا۔

حضرت ابن عباسؓ ایک مرتبہ مسجد نبوی میں معتکف تھے' آپؓ کے پاس ایک آدمی آیا اور سلام کر کے بیٹھ گیا' حضرت ابن عباسؓ نے اس سے فرمایا کہ میں تمہیں غمزدہ اور پریشان دیکھ رہا ہوں کیا بات ہے' اس نے کہا: اے رسول اللہ ﷺ کے چچا کے بیٹے میں اس وقت پریشان ہوں کہ اس کا مجھ پر حق ہے اور نبی کریم ﷺ کے روضۂ مبارک کی طرف اشارہ کر کے کہا کہ اس قبر اطہر والے کی عزت کی قسم میں اس حق کے ادا کرنے پر قادر نہیں' حضرت ابن عباسؓ نے فرمایا: اچھا کیا میں ان سے تیری سفارش کروں' انہوں نے عرض کیا جیسا آپ مناسب سمجھیں' ابن عباسؓ یہ سن کر جوتا پہن کر مسجد سے باہر تشریف لائے اس شخص نے عرض کیا کہ آپ اپنا اعتکاف بھول گئے' فرمایا بھولا نہیں ہوں بلکہ میں نے اس قبر اطہر والے ﷺ سے سنا ہے اور ابھی زمانہ کچھ زیادہ نہیں گزرا یہ لفظ کہتے ہوئے ابن عباسؓ کی آنکھوں سے آنسو بہنے لگے کہ حضور نبی کریم ﷺ فرما رہے تھے کہ جو شخص اپنے بھائی کے کسی کام میں چلے پھرے اور کوشش کرے اس کیلئے دس برس کے اعتکاف سے افضل ہے اور جو شخص ایک دن کا اعتکاف بھی اللہ کی رضا کے واسطے کرتا ہے تو حق تعالیٰ اس کے اور جہنم کے درمیان تین خندقیں آڑ فرما دیتے ہیں جن کی مسافت آسمان اور زمین کی درمیانی مسافت سے زیادہ چوڑی ہے۔ کاش اللہ کی رضا کی جستجو میں ہم لوگ کسی کے کام آنے کے مواقع تلاش کریں۔

(بقیہ: یادداشت لوٹ آئی عینک اتر گئی)

تیسری ترکیب: پاؤں کی ہتھیلیوں اور انگلیوں کے درمیان خلا کی خوب مالش کریں کیونکہ پاؤں کا نگاہ اور یادداشت سے اتنا گہرا تعلق ہے جتنا روح کا انسان سے۔ یہ عمل روزانہ صبح وشام نہایت اہتمام سے کریں کسی دن اور کسی وقت ناغہ نہ ہو۔ تین سے پانچ ماہ۔ **چوتھی ترکیب:** سوتے وقت آنکھوں میں سرمہ ضرور ڈالیں ہر آنکھ میں 3 سلائی' تین سے پانچ ماہ۔ **آخری ترکیب:** قرآن کی تلاوت کریں اور مسواک کریں یہ عمل نظر کو اتنا تیز کرتے ہیں کہ عقل حیران اور خود عمل کرنے والا حیران ہوتا ہے۔

قارئین! موصوف سے یہ تمام تراکیب سنیں اور پھر ڈائری میں خود دیکھا اور لکھا خواہش تھی کہ قارئین تک امانت ضرور پہنچاؤں۔ آج یہ امانت آپ تک قلم کے ذریعے پہنچا رہا ہوں۔ جب سے یہ ترکیب سنی زیادہ لوگوں کو تو نہیں بس تقریباً 28-30 آدمیوں کو بتایا ان میں سے میرے تجربے میں صرف 16-17 آدمی آئے جنہوں نے رزلٹ دیئے ان میں سے 11 آدمیوں کو فائدہ ہوا باقی حضرات کو یا تو بالکل نہیں یا کم۔

کم اس لیے کہ انہوں نے پوری ترکیب کی نہیں بالکل فائدہ نہیں ہوا' اس لیے کہ انہوں نے اس کو چند روز کر کے چھوڑ دیا یا کوئی ترکیب کی اور کوئی نہ کی۔

آیئے قارئین! آپ کو اس کے چند واقعات سناؤں جو اس حقیقت کو آشکار کردیں گے یہ عمل کتنا بہترین ہے اور اس کو کرنے والوں نے کتنا اچھا رزلٹ پایا۔ ایک پروفیسر خاتون کو یہ لکھ کر دیا انہوں نے نہایت ذمہ داری سے تمام تراکیب پر عمل کیا۔ ان کا کہنا ہے کہ بغیر چشمے کے گھر میں چلنا پھرنا ہی مشکل تھا اب عالم یہ ہے کہ بغیر عینک پڑھ بھی سکتی ہوں ہاں صبر اور استقامت سے یہ عمل کرنا لازم ہے۔ ایک صاحب نہایت غریب موٹر سائیکل کی مرمت اور ٹائروں کو پنکچر لگاتے تھے انہیں یہ ترکیب بتائی بلکہ ایک صاحب حیثیت نے بادام شہد' الائچی والا نسخہ زیادہ مقدار میں انہیں بنا کردیا۔ کہنے لگے کہ میں جوانی سے ٹائروں کو پنکچر لگا رہا ہوں مجھے پنکچر کا سوراخ نظر آجاتا تھا' پھر نگاہ کمزور ہوتی گئی اور عینک کے بغیر پنکچر نظر نہیں آتا تھا اب پنکچر کے سوراخ عینک کے بغیر ویسے نظر آتا ہے جیسے پہلے جوانی میں نظر آتا تھا۔ ایک بچے کو عینک لگی ہوئی تھی اس کی والدہ پریشان آخر کیا ترکیب کی جائے۔ آنکھوں کے کئی ڈاکٹر آزما چکی لیکن صحت سے مایوس ایک فوتیدگی پر بندہ طارق کا جانا ہوا ان کے والد نے پوچھا کہ اس بچے کا کیا حل ہوسکتا ہے کیونکہ ابھی اس کی عمر 7 سال ہے کہ اس کی نگاہ ساٹھ سال جیسی کمزور ہوگئی ہے۔ بچہ روتا ہے کہ مجھے فلاں چیز' فلاں شخص نظر نہیں آتا۔ آخر میں کیا کروں' پھر سکول میں بچے اس کا مذاق اڑاتے ہیں کوئی اندھا کہتا ہے' کوئی بابا' کوئی فقیر کہتا ہے' بچہ نفسیاتی بیمار ہوتا جارہا ہے' روز بروز کمزور ہورہا ہے' سکول جانے سے گھبراتا ہے اور بے چین ہوتا ہے۔ ان کی بات سننے کے بعد انہیں یہی نسخہ جات دیئے لیکن صبر اور اعتماد کے ساتھ آزمانے کا وعدہ لیا چونکہ تھکے ہوئے تھے اس لیے خوب جی لگا کر کیا جو انہیں عرض کیا اور نہایت اعتماد سے آہستہ آہستہ بچے کی نگاہ واپس لوٹتی گئی۔ آج بچے کی عینک اتر گئی اور بہترین یادداشت اور حافظہ لوٹ آیا ہے۔ **قارئین!** یہ چند واقعات آپ کی خدمت میں عینک اتارنے کیلئے لکھے ہیں اس سے کہیں زیادہ واقعات انہی تراکیب کو سوفیصد مستقل کچھ عرصہ آزمانے سے یادداشت حافظہ اور بہترین عقل اور شعور کیلئے حتیٰ کہ ایسے لوگ جو کسی چوٹ یا بیماری سے اپنا حافظہ کھو بیٹھے تھے انہیں بہت ہی زیادہ نفع ہوا کہ انہیں اپنا حافظہ اور یادداشت واپس مل گئی۔ ویسے اگر بڑے بچے یہ تمام عمل کرتے رہیں تو کبھی بھی حافظہ کمزور نہ ہوگا۔

(بقیہ: آہ! بیچارہ پائلٹ)

شروع ہوگئی مگر افسوس دو چار ٹماٹر ایک آدھ پیاز اور 5/6 عدد ہری مرچوں کے سوا اور کچھ بھی نہ تھا دوسرے خانے میں 3/4 عدد ڈبل روٹی کے پیس پڑے تھے۔ مجبوراً یہ چیزیں سمیٹیں اور اپنی بیٹھک کی طرف کوچ کیا۔ آہ! مجھے پائلٹ صاحب کا ایک نیا مگر روشن رخ نظر آیا۔